ادویه درمانی



ندا کاووسی

ادویه درمانی

کاووسی، ندا.

ادویه درمانی / مؤلف ندا کاووسی. قم: ملینا، ۱۳۹۱.

۱۱۲ صفحه

۲۵۰۰۰ ریال: ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۷۷-۲۰-۸

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.

۱. ادویه‌ها - مصارف درمانی. الف. عنوان.

۹ ن ۷ ک RM ۲۳۷ ۶۱۳ ۲۶

نام کتاب: **ادویه درمانی**

گردآوری: **ندا کاووسی**

ناشر: **ملینا**

نوبت چاپ: **چهارم/ ۱۳۹۱**

چاپخانه: **ولیعصر**

شمارگان: **۵۰۰۰ نسخه**

قیمت: **۲۵۰۰ تومان**

شابک: **۹۷۸-۶۰۰-۵۷۷۷-۲۰-۸**

آدرس مرکز پخش:

قم، خیابان ارم، پاساژ قدس، طبقه پنجم، پلاک ۱۶۹

تلفن: ۷۷۴۷۳۹۶ تلفکس: ۷۸۳۱۰۴۱ همراه: ۰۹۱۲۵۵۳۳۱۳۵

فهرست مطالب:

ادویه چیست؟

ادویه را بخشی از یک گیاه معطر تعریف می‌کنند که می‌تواند تنه درخت (دارچین)، میوه (فلفل سیاه) و یا دانه (جوزهندی) باشد و بصورت درسته، خرد یا پودر شده برای عطر و رنگ بخشیدن به غذا مورد استفاده قرار می‌گیرد.

اثرات ادویه‌ها در سلامتی بدن



هر چند مقدار ادویه‌ای که در هر وعده با غذا مصرف می‌کنیم کم است، ولی ادویه جات تنوع طعم و رنگ فوق العاده ای به غذاها می‌دهند.

ادویه‌ها و گیاهان معطر علاوه بر اینکه مقدار کمی ویتامین، املاح و فیبر به غذا اضافه می‌کنند، حاوی آنتی اکسیدان‌هایی هستند که عوامل تخریب کننده سلول‌ها یعنی رادیکال‌های آزاد را خنثی کرده و سطح سلامتی را ارتقا می‌بخشند.

ادویه‌های زیر توسط انجمن ملی سرطان به عنوان مواد ضد سرطان معرفی شده است: پونه، آویشن، رُزماری یا اَکلیل کوهی، رازیانه، زردچوبه، زیره سیاه، بادیون، گشنیز، زیره سبز و ترخون. با اندازه گیری میزان آنتی اکسیدان‌ها مشخص شد، مواد آنتی اکسیدانی موجود در پونه حتی از ویتامین E (یک آنتی اکسیدان قوی) هم برای سلامتی بدن مفیدتر است.

بعضی ازانواع مشابه این ادویه جات مثل زیره سبز، رازیانه، ترخون و زیره سیاه حاوی موادی بنام تِرپِن هستند که مانع از رشد تومورها شده و مقدار کلسترول خون را کاهش می‌دهند. به ویژه ترخون خاصیت ضد سرطانی خوبی دارد.

زرد چوبه به دلیل وجود ماده ای بنام کارسامین (CURCUMIN) است که در آزمایشات حیوانی مشخص شده که بر علیه بیماری آلزایمر عمل می‌کند.

از این رو به تازگی در ژورنال پزشکی NEW ENGLAND دانشمندان در حال تحقیق بر روی کارسامین هستند تا راه درمانی برای عارضه کیستیک فیبروز (CYSTIC FIBROSIS) پیدا کنند، ولی تحقیقات انسانی در این زمینه محدود است.

فلفل سبز و زعفران سیستم ایمنی بدن را تحریک می‌کنند وجوزهندی و میخک (لبته در آزمایشگاه) از رشد میکروب‌ها جلوگیری می‌کنند. زنجبیل و فلفل قرمز از تشکیل تومورها جلوگیری می‌کند و اثرات ضد سرماخوردگی فلفل سبز نیز در حال بررسی است.

استفاده از دارچین در درجه سوم و بعد از فلفل و خردل قرار دارد. طی تحقیقی که سال گذشته انجام گرفت، تاثیرات مثبتی از دارچین در درمان دیابت دیده شد. این تحقیق نشان داد که مصرف ۱ یا ۲ قاشق چایخوری دارچین به شکل کپسول موجب کاهش قند خون، تری گلیسیرید و کلسترول شد و از افت و خیز زیاد انسولین در یک گروه مبتلا به دیابت نوع ۲ جلوگیری کرد.

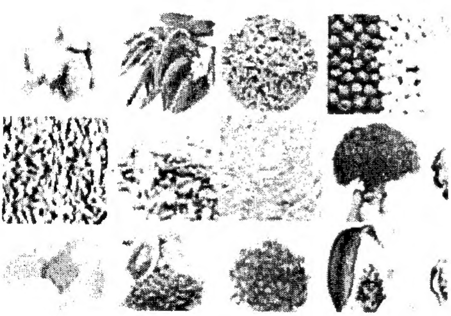
دارچین معمولاً در شیرینی جات و مواد حاوی چربی استفاده می‌شود. در حقیقت دارچین یک ادویه عالی برای طعم دادن به گوشت چرخ کرده و سبزیجات است. اسفناج خرد شده را می‌توانید با دارچین و کشمش تفت دهید و یا

چوب دارچین را با چای دم کنید. دارچین ادویه خوبی برای طعم دادن به هلو، موز، سیب یا حتی ماست شیرین است.

ادویه جات و گیاهان معطر قرن‌ها به عنوان دارو مورد استفاده قرار گرفته و می‌گیرند. ولی برای درمان صد در صد بیماری‌ها نمی‌توان به آنها اکتفا کرد، چون بسیاری از نتایج تحقیقات بر روی تاثیرات ادویه ها، در آزمایشگاه‌ها بدست آمده و هنوز به طور قطعی به اثبات نرسیده است. به علاوه مصرف زیاد گیاهان معطر و ادویه جات به دستگاه گوارشی بدن خصوصاً معده آسیب می‌رسانند.

در هر صورت با مصرف از ادویه جات هم می‌توان از فوائد آنها سود برد وهم بیشتر به غذاهای گیاهی تکیه کرد تا غذاهای گوشتی.

در نهایت اینکه:



رژیمی که سرشار از غذاهای گیاهی باشد، بدن را در برابر سرطان و بیماری‌های قلبی محافظت می‌کند و در این بین ادویه‌ها و گیاهان معطر نیز موثر هستند.

محققان به خواص ادویه‌ها پی برده اند: مثلا زردچوبه یا دارچین برای افرادی مفید است که....

منافع بهداشتی آویشن بی نظیر هستند. این گیاه به طور سنتی برای درمان سرفه و حتی سیاه سرفه استفاده می‌شده است.

برای کمردرد زردچوبه بخورید

پژوهشگران دریافته‌اند که ماده‌ای به نام کورکومین curcumin که در زردچوبه یافت می‌شود، دارای خواص ضدالتهابی است.

زردچوبه هم می‌تواند به تنهایی و هم با ادویه کاری مورد استفاده قرار گیرد. همچنین معلوم شده است که کورکومین باعث کوچک شدن پولیپ‌های روده بزرگ پیش سرطانی می‌شود.

ادویه گرم مانند زنجبیل، جوز بویا، دارچین، فلفل شیرین، فلفل سیاه و فلفل قرمز باعث حرکت خون از قسمت‌های مرکزی بدن به پوست می‌شوند.

برای تسکین معده زنجبیل بخورید.

شما می‌توانید ادویه‌جاتی مانند دارچین و جوز بویا را به جای شکر، برای شیرین کردن تنقلات استفاده کنید.

خرما را در فصل سرما فراموش نکنید.

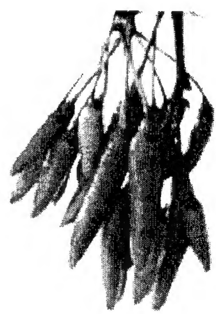
ادویه در زبان عربی جمع مکسر دواء می‌باشد و به گیاهان و طعم دهنده‌هایی اطلاق می‌گردد که برای مقاصد خوراکی یا دارویی به کار می‌روند. از ادویه‌ها برای تقویت مزه غذا و یا حتی داروها استفاده می‌شود.

در فرهنگ‌های مختلف گیاهان متعددی جهت طعم دادن به غذاهای مختلف به کار می‌رود و شاید راز تفاوت عمده در طعم غذاها در ملل مختلف علاوه بر نحوه پخت، به طور عمده به ادویه‌جات به کار رفته در آنها مربوط می‌شود.

به عنوان نمونه در آشپزی هندی به علت استفاده فراوان از انواع فلفل و طعم دهنده‌های گرم، طعم تند طعم غالب بر غذاها می‌باشد. یا در آشپزی چینی به دلیل بخار پز و یا آب پز نمودن غذاها و جهت ایجاد مزه‌های مطبوع در آنها از سبزیجات معطر نظیر ریحان و جعفری بیشتر استفاده می‌شود.

استفاده اقوام مختلف از انواع ادویه جات به شرایط اقلیمی آنها نیز بستگی فراوان دارد.

فلفل، ادویه ای برای کاهش وزن



این ادویه دارای خواص بسیار زیادی است، یکی از این خواص کاهش وزن است و خواص مهم بعدی...

فلفل تند و شیرین با افزایش انرژی و گرما، کالری‌های اضافی بدن را می‌سوزاند و باعث کاهش وزن می‌شوند. تمام فلفل‌ها دارای ویتامین A و K هستند و فلفل قرمز سرشار از این ویتامین هاست.

آنتی اکسیدان موجود در ویتامین A و C برای پیشگیری از تخریب سلول، سرطان و بیماری‌های مرتبط با سالمندی به کار می‌رود و باعث ایمنی بیشتر بدن می‌شود و همچنین التهابات بدن مانند التهاب مفاصل و آسم را کاهش می‌دهد.

ویتامین K عملکرد انعقاد خون را تقویت می‌کند و باعث استحکام استخوان شده و از اکسیده شدن سلول جلوگیری و از ایجاد سرطان پروستات، رحم، لوزالمعده و ریه ناشی از دود سیگار پیشگیری می‌کند.

فلفل‌های تند کلسترول و تری گلیسیرید خون را کاهش داده و ایمنی بدن را افزایش می‌دهند و خطر ابتلا به زخم معده را به حداقل می‌رسانند.

البته تصور عموم بر این است که فلفل قرمز باعث حاد شدن زخم‌ها می‌شود ولی در واقع چنین نیست چرا که فلفل قرمز به کشتن باکتری‌هایی که منجر به زخم معده میشوند کمک شایانی می‌کند. فلفل تند و شیرین هر دو حدود بیست دقیقه پس از مصرف، انرژی و گرمای بدن را افزایش میدهند و این خبر جالبی است و به این معناست که کالری‌ها اضافی در حال سوختن هستند و ازاین طریق وزن بدن کاهش پیدا می‌کند.

زیره، ادویه‌ای برای تقویت خون

بسیاری از افراد دچار کم خونی هستند، اما تمایلی به مصرف دارو نیز ندارند. آنها می‌توانند از این ادویه استفاده کنند.



زیره برای فصل گرما مناسب است. زیرا بدن را خنک و به هضم غذا کمک می‌کند.

این ادویه که توسط مصری‌های باستان برای مومیایی و همچنین درمان گزیدگی عقرب به کار برده می‌شد، خواص دیگری نیز دارد که عبارت است از:

* این گیاه سرشار از آهن است. بدن برای تشکیل گلبول‌های قرمز که اکسیژن را حمل می‌کند، به آهن نیاز دارد، بنابراین مصرف زیره به افراد کم خون توصیه می‌شود.

* ناراحتی‌های پوستی مانند جوش، اگزما و خشکی پوست را درمان می‌کند. افزودن مقدار کم زیره به ماسک صورت می‌تواند اثر سوختگی و چین و چروک را برطرف کند. برای درمان آکنه و جوش سرکه را با کمی دانه زیره به صورت خود بمالید.

* خاصیت ضدعفونی کننده آن به تقویت سیستم دفاعی بدن کمک می‌کند و با سرماخوردگی و آنفلوآنزا مبارزه می‌کند. مصرف یک فنجان چای ولرم (روزی ۲ تا ۳ بار) با زیره، زنجبیل و عسل تسکین دهنده است.

* زیره به هضم غذا کمک می‌کند.

* خاصیت ضدسرطانی دارد.

* دردهای قاعدگی زنان را کاهش می‌دهد و در دوران شیردهی باعث افزایش شیر مادران می‌شود.

* مو و ناخن را تقویت می‌کند.

* درمان طبیعی برای آسم است.

* حافظه را تقویت می‌کند.

کدام ادویه‌ها مفیدند و کدام مضر

برای درست کردن هر غذایی معمولا از ادویه مخصوصی استفاده می‌کنیم تا غذایمان خوش‌طعم‌تر شود. کمتر آشپزی را سراغ داریم که در طبخ غذا از ادویه استفاده نکند. اگرچه مقدار ادویه‌ای که در هر وعده غذایی مصرف می‌کنیم، معمولا کم است ولی نقش آن در طعم‌دهی و رنگ‌بخشی به غذا فوق‌العاده است.

ادویه بخشی از یک گیاه معطر است که می‌تواند تنه درخت (دارچین)، میوه (فلفل سیاه) یا دانه (جوزهندی) باشد و به صورت کامل، خردشده یا پودر شده برای عطر و رنگ بخشیدن به غذا استفاده شود.

به عقیده بسیاری از افراد، استفاده از ادویه‌ها به دلیل بهتر کردن طعم غذاهاست و اصولا ما به غذاها ادویه اضافه نمی‌کنیم که ارزش غذایی آنها را بالا ببریم و این فقط مختص ما ایرانی‌ها نیست. حتما می‌دانید که خاستگاه ادویه‌ها هندوستان و چین است و از آن کشورها به ایران رسیده است. البته نمی‌توان ارزش غذایی و خواص آنها را نادیده گرفت، البته اگر تقلبی نباشند.

مثلا دارچین یکی از ادویه‌های پرطرفدار ذایقه ایرانی‌هاست و متخصصان دریافته‌اند که این ادویه خاصیت ضدمیکروبی دارد؛ یعنی علاوه بر اینکه غذا را خوش‌طعم و خوش‌عطر می‌کند، میکروب‌ها را نیز از بین می‌برد. همچنین ثابت شده که دارچین اثرات آنتی‌اکسیدانی دارد. جدیدترین تحقیقات نیز نشان می‌دهد که مبتلایان به دیابت و افرادی که از درد معده رنج می‌برند، می‌توانند با افزودن اندکی دارچین به فرونشاندن مشکلات‌شان کمک کنند.

زردچوبه نیز از مهم‌ترین ادویه‌های رایج در ایران محسوب می‌شود که خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی دارد و نزدیک به دو دهه است که محققان به ویژه محققان هندی و چینی درباره خواص رنگدانه زرد موجود در ترکیبات این ادویه بررسی‌های مختلفی انجام داده‌اند تا حتی به شکل دارو بتوان از زردچوبه استفاده کرد.

فلفل نیز از ادویه‌های مرسوم و پرکاربرد است.

اگر مصرف فلفل در حد اعتدال باشد، کاملا مثبت است؛ خواص آنتی‌اکسیدانی دارد و سوخت و ساز بدن را بالا می‌برد و حتی عده‌ای از دانشمندان با توجه به

این خاصیت‌ها سعی دارند تا در رژیم‌های غذایی کم کالری از این ادویه بهره ببرند. اما نباید فراموش کرد که مصرف زیاد فلفل در غذاها توصیه نمی‌شود زیرا تندی بیش از حد، آسیب مخاط گوارشی را در پی دارد.

مصرف زیاد ادویه‌ها می‌تواند مشکل‌ساز باشد. بعضی افراد به برخی از ادویه‌ها حساسیت دارند و اگر مقدار کمی از آن ادویه در غذا باشد، دچار مشکلات پوستی و تنفسی می‌شوند. البته این‌طور نیست که ادویه عاملی برای ایجاد آلرژی باشد بلکه به ظاهر شدن علایم حساسیت کمک می‌کند و در عین حال، هر فردی که آلرژی دارد با خوردن ادویه دچار عود این بیماری می‌شود. البته به افرادی هم که ریفلاکس معده دارند توصیه می‌شود که کمتر از غذاهای پرادویه استفاده کنند. اما ادویه‌ها برای عام مردم مشکل خاصی ایجاد نمی‌کنند چرا که در مقادیر بسیار کم و فقط به عنوان چاشنی در غذاها مورد استفاده قرار می‌گیرند.

در خرید ادویه‌ها باید به چه نکاتی دقت کنیم

نکته مهم این است که امکان تقلب در ادویه‌ها زیاد است و شما نمی‌توانید متوجه شوید که آیا این زردچوبه یا فلفلی که می‌خرید، اصل است یا از مواد بی‌ارزشی که با رنگ‌های غیرخوراکی همراه شده‌اند، تهیه شده. این ادویه‌های تقلبی علاوه بر اینکه هیچ خاصیتی ندارند، گاهی موجب مشکلاتی نیز می‌شوند و سلامت مصرف‌کننده را به خطر می‌اندازند.

به همین دلیل، حتما ادویه‌هایی را بخرید که معتبر و بسته بندی شده باشند و مهر استاندارد و پروانه ساخت وزارت بهداشت داشته باشند.

این نکته را فراموش نکنید که اگر غذاها به روش‌های درست طبخ نشوند؛مثلا اگر در تهیه آنها از روغن جامد استفاده شود، ادویه‌ها نمی‌توانند در سالم‌سازی و افزودن ارزش غذایی به آنها موثر باشند.

میخک

خشک شده غنچه درخت میخک از دو هزار سال پیش به عنوان ادویه به کار می‌رفته است. میخک از نظر طب قدیم ایران خیلی گرم و خشک است و دارای خواص بسیاری است.

خواص دارویی



برای رفع دندان درد و گوش درد یک قطره از اسانس میخک و یا روغن آن را روی دندان بمالید و یا در گوش بچکانید.

میخک تقویت کننده مغز می‌باشد و کسانی که حافظه ضعیف دارند باید از دم کرده میخک استفاده کنند.

میخک از سرطان جلوگیری کرده و حتی درمان کننده سرطان می‌باشد.

برای رفع سردرد مفید است.

در برطرف کردن فلج موثر است.

ضعف اعصاب را درمان می‌کند.

برای رفع تنگی نفس مفید است.

کسانی که مبتلا به بیماری وسواس هستند برای درمان آن باید میخک بخورند.

مقوی معده و جهاز هاضمه است.

کبد و کلیه را تقویت می‌کند.

سکسکه را برطرف می‌کند.

برای تقویت نیروی جنسی سرد مزاجان مفید است بدین منظور باید ۲ گرم از پودر میخک را با شیرمخلوط کرده و هر روز به مدت یک هفته از آن استفاده کرد.

کسانیکه تکرر ادرار دارند برای درمان آن باید چای میخک بنوشند.

میخک اشتها آور است.

بدن را تقویت می‌کند.

برای ترمیم قرنیه چشم و برطرف کردن لکه در چشم، می‌توان چند قطره از محلول آبی میخک در چشم بچکانید.

میخک تب بر است.

میخک کرم کش است داروهای کرم کش دارای میخک می‌باشند.

برای گردش خون و قلب مفید است.

اسهال و دل درد را تقویت می‌کند.

برای درمان کمردرد، چای میخک و یا دو قطره اسانس میخک را با آب گرم و یا چای مخلوط کرده و بنوشید.

نوشیدن یک فنجان چای میخک بعد از غذا گاز و درد معده را از بین می‌برد.

استفاده از میخک گرفتگی عضله را از بین می‌برد.

سیر

حضرت محمد (ص) برای سیر ۷۰ خاصیت مختلف قائل شده اند و می‌فرمایند:



از سبزی سیر تا می‌توانید استفاده کنید زیرا سیر دوای هفتاد درد است اما آن کس که سیر و پیاز خورده، به مسجد نیاید و به مردم نزدیک نشود. (به علت بوی بد دهان)

امام رضا (ع): از خوردن سیر، پیاز و ترشی در ماه آزار باید پرهیز کرد.

امام رضا (ع): در فصل بهار پیاز و سیر نیز نباید خورد زیرا از جمله خواص این دو میوه گیاهی آن است که فشار خون را پایین می‌آورد و معلومست که با هیجان خون به هیچ وجه صلاحیت ندارد. از خواص دیگر سیر و پیاز آن است که هر دو خواب را زیاد می‌کنند و اقتضای فصل بهار و هوای آن نیز همین است بنابراین مصرف این دو میوه خواب را بیشتر از حد لزوم زیاد کرده و موجب بی نظمی و اختلال می‌گردد. از خواص دیگر این دو، تحریک قوه باه وشهوت است. این خاصیت در خود فصل و جنبش خون نیز هست و با خوردن سیر و پیاز زیادتر از حد صلاح غریزه جنسی به جنبش می‌آید دیگر آنکه سیر و پیاز بلغم را کم می‌کند و خود فصل نیز مقتضی کم شدن بلغم

است. بنابراین خوردن آن اخلاط اربعه را بیش از حد کاهش داده و بدن را آماده بیماری‌ها می‌گرداند.

خواص دارویی

سیر از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است اسانس سیر که دراثر تقطیر سیر با بخار آب حاصل می‌شود برای تغییر طعم غذا مصرف می‌شود.

سیر بادشکن و ضد عفونی کننده است.

خوردن سیر بدن را در مقابل بیماری‌ها مقاوم می‌کند.

سیر کرم کش است.

سیر محرک و تقویت کننده بدن است.

برای درد گلو می‌توانید یک حبه از سیر رنده کرده و یک قاشق مربا خوری آبلیمو به آن اضافه نمایید سپس میل کنید، اگر این کار را چند بار انجام دهید برای دردگلو داروی مفیدی می‌باشد.

سیر اثر خوبی در معالجه سل دارد.

سیر خون را رقیق می‌کند.

سیر اثر خوبی در تنگی نفس دارد.

خوردن مداوم سیر رعشه را ازبین می‌برد.

سیر چون گرم و خشک است بنابراین رطوبت معده را از بین می‌برد و دردهای مفاصل را خوب می‌کند.

سیر درمان کننده دردهای مفاصل، سیاتیک و نقرس می‌باشد.

سیر برای تقویت نیروی جنسی و افزایش تولید اسپرم در اشخاص سرد مـزاج بسیار مفید است.

سیر زخم‌های ریه و درد معده را از بین می‌برد.

سیر سنگ‌های کلیه را شکسته و خارج می‌سازد.

سیر را با زیره بپزید برای تقویت دندان مفید است.

مالیدن سیر پخته به دندان، درد دندان را تسکین می‌دهد.

سیر را بسوزانید و با عسل مخلوط کنید و ضمادی ازآن درست کنید این ضماد برای رفع خون مردگی زیر پلک چشم مفید است.

سیربه علت مدر بودن برای رفع آب آوردن انساج مفید است.

برای از بین بردن میخچه کف پا از ضماد سیر استفاده کنید.

جهت رفع دردهای رماتیسمی و عصبی ضماد سیر بسیار موثر است.

جهت ضد عفونی کردن دستگاه تنفسی در هنگـام بیمـاری‌هـای مربوطـه از شربت سیر استفاده کنید.

سیر ضد انعقاد خون و لخته شدن خون است.

خوردن سیر سلول‌های سرطانی را از بین می‌برد.

مصرف سیر مقدار کلسترول خون را پایین می‌آورد. مقـدار LDH را کـاهش می‌دهد. برای این منظور مقدار توصیه شده‌ی آن ۳۰ گـرم در روز اسـت. جالـب است که با مصرف سیر در چند ماه اول مقدار کلسترول ممکـن اسـت بـالا رود و

علتش این است که کلسترول از نسوج خارج شده و داخل خون می‌شود که از آنجا دفع گردد بعد از اینکه کلسترول به حالت عادی رسید باید برای نگهداری آن روزی نصف سیر خام مصرف کرد.

خوردن سیر از سرطان جهاز هاضمه جلوگیری می‌کند.

چینی‌ها قرن هاست که برای پایین آوردن فشار خون از سیر استفاده می‌کنند.

مصرف سیر گردش خون را در بدن تنظیم می‌کند.

مضرات:

مصرف بیش از حد سیر سبب کاهش فشارخون می‌شود. باید سیر در حد معمول مصرف شود زیرا استفاده زیاد آن معمولاً موجب سردرد، ضعف چشم، ضعف قوت جنسی و بواسیر می‌شود. سیر برای کسانی که اسهال دارند مضر است.

کسانی که معده ضعیف دارند، نباید درخوردن سیر افراط کنند.

کسانی که یبوست دارند، نباید سیر بخورند و برای رفع مضرات آن سیر را باید با آب و نمک پخته و کمی به آن روغن بادام یا کره اضافه کنید تا مضر نباشد.

فلفل‌ها

حدود ۵۰ گونه گیاه در گروه فلفل‌ها طبقه بندی شده اند که اصلی ترین شان فلفل سیاه، سفید و قرمز هستند. فلفل سیاه و سفید محبوب ترین انواع فلفل هستند و اولین اعضای گروه فلفل‌ها بودند که از شرق به اروپا برده شدند. فلفل سیاه و سفید از یک گیاه تهیه می شوند. گیاهی رونده و دائمی که در هند و چین می روئیده است.

فلفل سیاه از دانه های نرسیده و خشک کرده فلفل تهیه می شود و فلفل سفید از دانه رسیده فلفل که قبلاً خیسانده شده و پوست تیره خارجی آن گرفته شده است تهیه می شود. فلفل قرمز اما بومی زنگبار، مکزیک و آفریقای جنوبی بوده است و امروزه در اغلب کشورهای استوایی کشت می شود. همه فلفل‌ها طعمی گرم و تند دارند و تاثیر محرکی بر روی گردش خون داشته، دستگاه ایمنی بدن را تقویت می کنند. فلفل با افزایش تعریق و دفع ادرار موجب دفع سموم از بدن و پائین آمدن تب می شود.



فلفل دستگاه گوارش را تقویت می کند و موجب تحریک ترشحات معده و در نتیجه هضم بهتر غذا شده و در جذب بیشتر مواد مفید از روده‌ها نقش دارد. فلفل سیاه و سفید حاوی ماده ای با ساختمان مشابه مورفین است که تسکین دهنده ای موثر است. فلفل قرمز طعم تندش را مدیون ماده ای شبیه قلیایی است که خلط آوری موثر بوده و برای ریه‌ها بسیار مفید است. عملکرد ضد حساسیت آن نیز زکام و تنگی نفس را تسکین می بخشد. تحقیقات نشان می دهند که فلفل قرمز ایجاد لخته های خونی را کم کرده و کلسترول را کاهش می دهد. فلفل قرمز ماده ای نیروبخش، گرم و قوی است که در رفع خستگی، ضعف عصبی و سرماخوردگی‌ها تاثیر محسوسی دارد. احساس سوزشی که هنگام خوردن فلفل قرمز در زبان

احساس می شود، به مغز دستور ترشح ماده ای را می دهد که مخدری طبیعی است و موجب تسکین دردها می شود و احساس سلامتی را در شخص افزایش می دهد. فلفل در گذشته به عنوان درمانی برای عفونت هایی مانند تب سرخ، اسهال خونی، تیفوس، حصبه، طاعون و آبله به کار می رفته است. در قرون وسطی فلفل ارزشی برابر با طلا داشته است. فلفل در گذشته چنان ارزشمند بوده است که آتیلا در میان تمام مواد و چیزهای دیگر بیش از یک تن فلفل سیاه را به عنوان هدیه ای برای شهر روم با خود برد. پزشکان رومی و یونانی از فلفل قرمز برای درمان سرماخوردگی، زکام و سوءهاضمه سود می بردند. هر سه نوع فلفل های یاد شده اثر سرخ کنندگی روی پوست بدن دارند که موجب تسکین دردهایی چون درد مفاصل می شود. فلفل را می توان به مرهم‌ها افزود و از آن برای آرام کردن دردهای عصبی و درد مفاصل استفاده کرد. فلفل‌ها را به صورت خام یا پخته می توان مصرف کرد و آنها را به عنوان یک چاشنی به اغلب غذاها افزود. با این حال در اینجا کاربردی ساده برای آن پیشنهاد می کنیم. ابتدا فر را با درجه حرارت ۲۲۰ درجه سانتی گراد روشن کنید تا گرم شود. کره را از دقایقی قبل در دمای اتاق قرار دهید تا کمی نرم شود و سپس با چنگال هم بزنید تا خوب نرم شود. فلفل‌ها را که قبلاً خوب شسته اید ریز خرد کنید، فلفل، سیر، گشنیز، رنده پوست و آب لیمو را به کره اضافه کرده و هم بزنید تا کاملاً مخلوط شوند. این مخلوط را روی سطح خمیر بمالید و آن را در فر به مدت ۱۲ تا ۱۵ دقیقه یا تا زمانی که خمیر پخته و طلایی شود بپزید. نان فلفلی آماده سرو است.

فلفل سبز

فلفل میزان کلسترول خون را پایین می‌آورد که این امر باعث پایین آمدن فشار خون میشود.

این گیاه همچنین از انعقاد خون در رگ‌های خونی جلوگیری می‌کند، که به پیشگیری از بیماری‌های قلبی از قبیل سخت شدن رگ‌ها کمک می‌کند.

هر چند فلفل سبب سوزش زبان می‌شود، اما این گیاه واقعاً مسکنی قوی است.

این گیاه ابتدا سبب تحریک درد می‌شود، اما سپس شدت علایم درد را در بدن کاهش می‌دهد.

مصرف زیاد فلفل سبب به وجود آمدن لک‌های صورت می‌شود.

آنهایی که از زونا، دردناشی از دیابت، درد پس ازبرداشتن پستان و سایر دردهای پس از عمل جراحی رنج می‌برند، می‌توانند به ویژه از چندین نوع فلفل بهره ببرند.

موارد مصرف

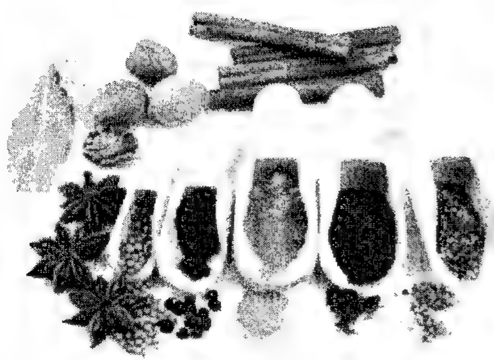
چون فلفل برای قلب خیلی مفید است، اضافه کردن مرتب آن به غذا یا مصرف کپسول آن می‌تواند از بیماری قلبی پیشگیری کند. هر چند فلفل یک چاشنی محسوب می‌شود. کرم یا پودر فلفل به عنوان نوعی مسکن می‌تواند در تسکین درد دندان زونا، آرتریت، پسوریازیس و سایر انواع دردهای مزمن مفید باشد، هر چند ممکن است مصرف این ماده سبب سوزش یا خارش نسبی گردد، اما این عارضه به

زودی ازبین می‌رود. چون فلفل ابتدا با تحریک و سپس کاهش شدت سیگنال‌های درد در بدن موثر واقع می‌شود، لذا ممکن است درد کمی شدت پیدا کند، سپس باید ظرف چند روز اول مصرف، این اثر تا حد زیادی از بین برود.

این ماده به هضم بدن بسیار کمک می‌کند و برای اغلب زخم‌ها تحریک آور نیست. این ماده حتی در میزان مصرف پایین نیز قوی است، لذا بهتر است که بیشتر از مقداری با غذا میل می‌کنید از این ماده استفاده نکنید.

فلفل سیاه

هضم بهتر با فلفل سیاه



در هندوستان، فلفل نقش بسیار مهمی در تاریخ آن داشته و ادویه‌ای ارزشمند از زمان های گذشته این کشور بوده است.

معمولاً در طرز تهیه غذاها ذره‌ای فلفل سیاه هم وجود دارد. زمانی ازفلفل به عنوان هدیه مقدس به خدایان استفاده می‌شد. خوشبختانه این ادویه تند در تمام طول سال در دسترس می‌باشد.

فلفل سیاه را از گیاه فلفل، که گیاهی نرم با ساقه‌ای چوبی که ۳۳ فوت دارد و در آب و هوای گرم و مرطوب رشد می‌کند. آنها بعد از ۳ تا ۴ سال شروع به دادن

گلهای خوشه‌ای سفید کوچک می‌کنند که ثمره آن دانه‌هایی بنام دانه‌های فلفل است. این دانه‌های آسیا شده مزه تندی دارند که ما آنها را فلفل می‌نامیم.

فواید فلفل سیاه

بهبود هضم و افزایش سلامت روده‌ای

فلفل سیاه (Piper Nigrnm) پرزهای چشایی را تحریک می‌کند و پیامی به معده می‌فرستد که باعث ترشح اسید هیدروکلوریک و در نتیجه هضم بهترغذا می‌شود. اسید هیدروکلوریک برای هضم پروتئینها و دیگر مواد غذایی در معده ضروری است. هنگامی‌که مقدار اسید هیدروکلوریک بدن کافی نباشد، غذا به مدت طولانی در معده باقی می‌ماند که باعث ترش کردن و سوء هاضمه می‌شود یا ممکن است غذا به روده‌ها برود، جایی که می‌توان ازآن بعنوان منبع غذایی برای باکتریهای مضر روده‌ای استفاده نمود، که فعالیت آنها باعث ایجاد گاز، سوزش و اسهال یا یبوست می‌شود. فلفل سیاه از گذشته بعنوان بادشکن (ماده‌ای که به جلوگیری از ایجاد گاز روده کمک می‌کند) شناخته شده‌است، خاصیتی که باعث تأثیر مفید تحریک کنندگی اسید هیدروکلوریک می‌شود. بعلاوه، فلفل سیاه خاصیت معرق (افزایش تعرق) و پیشاب‌آور (افزایش ادرار) دارد. فلفل سیاه همچنین اثرات مفید آنتی اکسیدان و آنتی باکتریال مؤثر را در خود نشان داده است. فلفل سیاه نه تنها به جذب مواد مفید از غذا به بدن کمک می‌کند بلکه لایه بیرونی دانه فلفل فعالیت سلولهای چربی را مختل می‌کند و شما را درحین دادن انرژی لازم برای سوزاندن لاغر نگه می‌دارد.

توضیحات:

فلفل سیاه از هسته گیاه فلفل بدست می‌آید. فلفل سیاه، فلفل سبز، دانه‌های فلفل سفید، همه از دسته میوه‌ها به نام (Piper Nigrun) هستند. تفاوت آنها در رنگشان است که به دلیل تنوع مراحل پرورش آنهاست.

فلفل سیاه بوسیله هسته‌های فلفل را هنگامی که نارس و قرمز هستند می‌چینند و خشک‌می‌کنند که این امر باعث پژمردگی و سیاه شدن فلفل می‌گردد. راه دیگر برای تهیه فلفل سیاه این است که هسته‌های فلفل سبز را هنگامی که هنوز سبز و نارس هستند می‌چینند.

این در حالی است که هسته‌های فلفل سفید هنگامی که کاملاً رسیده را می‌چینند و در آب نمک می‌خیسانند تا پوسته خارجی تیره آن برداشته‌شود.

هسته فلفلهای صورتی از گونه متفاوت (Schinus molle) است که از خانواده Ragweed می‌باشد.

فلفل سیاه خیلی تند و طعم‌دارتر از دیگر فلفل‌هاست و بصورت هسته فلفلهای ترک‌دار و یا پودر شده در دسترس می‌باشد.

تاریخچه:

در هندوستان، فلفل نقش بسیار مهمی در تاریخ آن داشته و ادویه‌ای ارزشمند از زمان‌های گذشته این کشور بوده است. در یونان باستان فلفل شهرت زیادی نه

تنها بعنوان ادویه بلکه به عنوان هدیه مقدس داشته است. همچنین از فلفل برای پرداخت مالیات و همچنین احترام به خدایان استفاده می‌شد.

در دوران سقوط رم باستان، تجاوزکنندگان بری‌بری را با دادن فلفل‌سیاه به آنها محترم می‌شماردند. همچنین در قرون وسطی ثروت هر فرد را با مقدار فلفل ذخیره شده‌اش محاسبه می‌کردند.

محبوبیت فلفل به علت کمک به اهداف آشپزی است. فلفل نه تنها می‌تواند غذاهای بی‌مزه را تند کند بلکه می‌تواند مزه ماندگی غذا را تغییر دهد. فلفل ادویه مهمی بود که به تجارت ادویه شتاب می‌داد. فلفل نه تنها به سرزمینهای ناشناخته بلکه به شهرهای تجاری مهم در اروپا و خاورمیانه نیز راه یافت. امروزه هند و اندونزی تولیدکنندگان اصلی فلفل هستند.

چگونگی انتخاب و ذخیره کردن

فلفل سیاه همیشه بصورت پودر شده یا خرد شده در دسترس می‌باشد. برای اطمینان از طعم بهتر، هسته‌های فلفل را خریداری کرده و خودتان آن را قبل از تهیه غذا آسیاب کنید.

این کار به شما این اطمینان را می‌دهد که پودر فلفل بدست آمده خالص است چون پودر فلفلهای آماده معمولاً ناخالصی دارند. هسته‌های فلفل باید سنگین، کم حجم و و بدون هیچگونه عیب باشد.

همه نوع ادویه مانند فلفل سیاه در سوپر مارکت‌ها موجود می‌باشد، البته ممکن است شما به دنبال ادویه‌های محلی منطقه خود باشید. بعضی اوقات این مغازه‌ها امکان انتخاب گیاهان خشک و ادویه‌هایی را به شما میدهد که تازگی و

کیفیت بهتری به نسبت ادویه‌های موجود در سوپرمارکتها دارند. هنگامی که فلفل‌سیاه می‌خرید آنهایی را انتخاب کنید که بصورت طبیعی رشد کرده‌اند نه آنهایی که در معرض تشعشعات بوده‌اند (در میان دیگر اثرات پتانسیل نامطلوب، فلفل سیاه تحت اشعه ممکن است ویتامین C خود را از دست داده باشد).

فلفل سیاه را باید در ظرفی شیشه‌ای در پوش‌دار و در جای خشک و خنک و تاریک نگهداری کرد. هسته فلفل سیاه را می‌توان تا زمان طولانی نگهداشت اما پودر فلفل سیاه تا ۳ ماه تازه می‌ماند. فلفل را می‌توان فریزر کرد. با این کار طعم آن بیشتر مشخص می‌شود.

فلفل قرمز



فلفل قرمز یکی از گیاهان بسیار مفید درمانی است. فلفل قرمز را نباید با فلفل سایه یا سرکه و یا خرد ل که هر یک به نوعی در ردیف چاشنی های تند هستند اشتباه کرد، زیرا اینها محرک هستند در صورتی که فلفل قرمز ارامبخش و مسکن است.

طبق نظر کارشناسان طبیعت درمانی، فلفل قرمز یکی از گیاهان بسیار مفید درمانی است. فلفل قرمز را نباید با فلفل سایه یا سرکه و یا خرد ل که هر یک به نوعی در ردیف چاشنی های تند هستند اشتباه کرد، زیرا اینها محرک هستند در صورتی که فلفل قرمز ارامبخش و مسکن است. مثلا گرد فلفل قرمز را براحتی می توان روی زخمهای باز یا کهنه

گذارد و بسیار شفا بخش است و هیچ گونه تحریکی نمی کند. ولی فلفل سیاه و خردل و سرکه اگر روی زخم گذارده شد تحریک می کنند و خاصیت التیام زخم ندارند. ضماد آن برای روماتیسم و التهابها و ذات الجنب به صورت استعمال خارجی و در برخی موارد حتی به صورت مصرف داخلی بسیار کمک می کمند. در مصرف داخلی درعین حال که نیرو بخش است ضد اسپاسم نیز می باشد. برای کلیه طحال و لوزالمعده مفید است در موارد قفل شدن فک‌ها که در برخی موارد رخ میدهد اثر مفید دارد.

در مورد یبوست گرد فلفل قرمز مفید است زیرا حرکت دودی روده‌ها را تحریک می کند. برای حصول این منظور هر روز به مقدار کم باید با غذا مصرف شود. در سرماخوردگی‌ها مصرف فلفل قرمز با دوز بالا اثر مفید و سریع دارد. منظور از دروز بالا در حدو ۶۰۰ میلی گرم تا یک گرم است. بدیهی است دوز بالابرای اشخاص مختلف فرق می کند برخی بیشتر از دیگران احتیا ج دارند. برای تسکین سرفه های شدید بخصوص در مواردئ که اخلاط زایدی در بیماری تنفسی هست فلفل قرمز در بیرون انداختن اخلاط بسیار کمک می کند و در نتیجه سرفه رفع می شود فلفل قرمز در موارد حمله های خفگی مبتلایا ن به اسم اثر مفید دارد. (البته اگر الرژی نداشته باشند.)

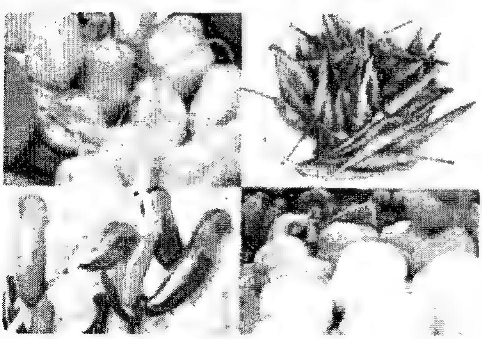
فلفل قرمز یک ماده ضد عفونی کننده است بنابر این به صورت غرغره برای ضر عفونی حلق توصیه می شود.

به صورت مشمع طبی فلفل قرمز برای رفع احتقانهای حاد در موارد بیماری های ذات الریه و ذات الجنب و سایر موارد مشابه اثر مفید دارد.

فلفل قرمز بهترین محرک مفید و شفا بخش در موارد اصهال ساده و اسهال خونی می باشد. باری رفع گرفتگی عضلات که به دراج شدن معروف است فلفل قرمز بسیار مفید است.

فلفل قرمز بهترین داروی ریه و خلط آور و قوی است وبرای پیش گیری و تسکین برونشیت مزمن و امفیزما مفید است. ضد احتقان می باشد وبرای حل شدن لخته‌های خون کمک می‌کند و مسکن درد است. و با خوردن ان ایجاد لذت و نشاط می شود.

اگر مقدار ۲۰ - ۱۰ قطره سوس فلفل قرمز تند را در یک لیوان آب ریخته و هر روز بخورند ویا ۳ بار در هفته غذای تند یا فلفل قرمز بخورند مجاری تنفسی بدن را از احتقان رهامی سازد، از برونشیت مزمن پیش گیری می کند و سرماخوردگی و برونشیت را ارام می بخشد. خوردن دو قاشق قهوه خوری از گرد فلفل قرمز مکانیسم حل کردن لخته خون در بدن را تحریک و فعال میکند. و انسان را در مقابل حمله های قلبی و سنکوپ حفظ می نماید



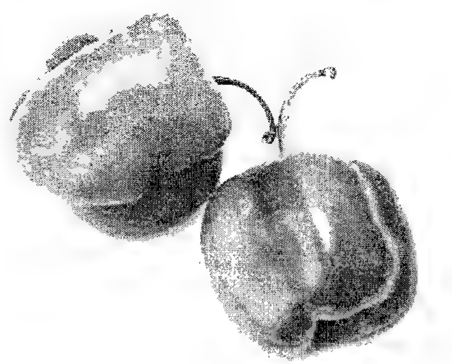
فلفل قرمز گیاهی محرک، مقوی و تسکین‌دهنده است. گیاه فلفل میوه‌های مخروطی شکل و به رنگ قرمز داشته و خواص ضد عفونی کننده و تسکین دهنده دارد.

این گیاه بوته‌ای تـا ۱ متـر رشـد کـرده و میـوه‌هـایی مخروطـی‌شـکل دارد. همچنین بر اساس آخرین یافته‌های پژوهشگران استرالیایی فلفل قرمز برای رفع بیخوابی هم مفید است.

یادآور می‌شود؛ محققان معتقدنـد مـصرف فلفـل قرمـز بـه سـلامت قلـب و برخورداری از خوابی راحت در طول شب کمک می‌کند. همچنـین مـانع از رشـد تومورهای سرطانی شده و تاثیرات شیمی درمانی و پرتو درمانی دارد.

فلفل دلمه‌ای

فلفل دلمـه‌ای نـوعی فلفـل از خـانواده Capsicum annuum کـه بـه رنگهای قرمز، زرد، سبز و نارنجی یافت می‌شود. از ویژگیهای آن این است که به تندی دیگر گونه‌های فلفل نیست.



تحقیقات نشان داده است که کپـساسین (capsicin) موجـود در فلفل، باعث کاهش بروز زخـم معده می‌شود. کپساسین، موجـب افزایش جریان خـون در قـسمت مخاطی معده و تولید موکوس به وسـیله دیـواره معـده مـی‌شـود، بنابراین بافت معده در برابر ترشح اسید معده مصون باقی می‌ماند.

دیده شده است که خوردن ۲۰ گرم فلفل، درست ۳۰ دقیقـه قبـل از خـوردن یک عدد آسپیرین، از اثرات مخرب این دارو بـر بافـت معـده و دوازدهـه، در اثـر

مصرف طولانی مدت آن جلوگیری می‌کند و به این ترتیب می‌توان از این دارو به راحتی استفاده کرد، بدون آنکه نگران زیان آن باشیم.

افرادی که طولانی مدت الکل مصرف می‌کرده اند، اگر عادت به خوردن فلفل نیز داشته اند، بافت معده شان کمترین آسیب را دیده است.

فلفل داروی ضد سرطان است. لذا می‌توان نتیجه گرفت که با خوردن این سبزی می‌توان معده سالم تری داشت، در حالی که بسیاری از مردم به غلط تصور می‌کنند، فلفل می‌تواند ناراحتی‌های معده را تشدید کند.

از فلفل می‌توان در درمان سرطان و حتی برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری استفاده کرد. تحقیقات نشان داده اند کپساسین موجود در فلفل، به عنوان یک ترکیب ضد سمی عمل کرده و مانع از فعالیت ترکیبات سرطان زا در بدن می‌شود و از تشکیل تومورهای بدخیم در بدن جلوگیری می‌کنند.



به علاوه، این سبزی سرشار از ترکیبات آنتی اکسیدانی مثل ویتامین C و کاروتن است، طوری که در ۱۰۰ گرم فلفل دلمه‌ای قرمز یا سبز و فلفل معمولی خام به ترتیب ۱۴۰، ۱۲۰ و ۱۲۰ میلی گرم ویتامین C و ۳۸۴۰، ۲۶۵ و ۱۷۵ میکروگرم بتاکاروتن وجود دارد. اثر فلفل در سرماخوردگی: وجود مقادیر فراوان ویتامین C در فلفل دلمه‌ای باعث شده این سبزی برای درمان سرماخوردگی مفید باشد. طوری که

مصرف مرتب این سبزی در برنامه غذایی، هم شدت و هم طول دوران سرماخوردگی را کاهش می‌دهد.

به علاوه این سبزی دارای خواص ضدعفونی کنندگی نیز هست. کپساسین موجود در فلفل، به خصوص در فلفل معمولی، ترکیب شیمیایی دارد که موجب تحریک سیستم ایمنی شده و به این سیستم در حمله به عوامل عفونی کمک می‌کند. به علاوه، این ترکیبات موجب تحریک معده برای ترشح اسید می‌شود، بنابراین افرادی که در برنامه غذایی شان به طور مرتب از این سبزی استفاده می‌کنند، کمتر به بیماری‌های عفونی مبتلا می‌شوند. در بعضی موارد استفاده از مشتقات این سبزی بر روی پوست می‌تواند سبب عوارض و حساسیتهایی شود از این رو به افراد توصیه می‌شود که در مصرف اینگونه مشتقات بر روی پوست دقت بیشتری اعمال کنند.

ریحان



ریحان گیاهی است علفی یک ساله و معطر که ارتفاع ساقه آن تا ۶۰ سانتیمتر می‌رسد.

برگ‌های آن به صورت متقابل بیضوی و نوک تیز با کناره‌های دندانه دار می‌باشد. گل‌های آن معطر و کوچک به رنگ‌های سفید، قرمز و گاهی بنفش مشاهده می‌شود. تخم آن سیاه و ریز است. برگ ریحان و سر شاخه‌های جوان آن به مصرف تغذیه

می‌رسد. چون ریحان بسیار معطر است بنابراین برای معطر ساختن غذاها ازآن استفاده می‌شود ریحان از لحاظ قدیم ایران کمی گرم و خشک است.

خواص دارویی:

دم کرده برگ ریحان اثر ضد تشنج درد مقوی و مدراست.

دم کرده برگ ریحان معالج سردردهای میگرن و عصبی است.

خوردن ریحان دستگاه هاضمه را تقویت می‌کند.

نوشیدن یک فنجان دم کرده ریحان نفخ و گاز معده را از بین می‌برد.

برگ ریحان درمان کننده ناراحتی‌های حاصل از نیش حشرات است کافی است که محل گزش حشرات را با برگ ریحان ماساژ دهید خارش و درد را برطرف می‌کند.



جویدن برگ ریحان برای زخم‌های دهان مفید است.

جوشانده ریحان تب بر است.

دم کردن تخم ریحان مسکن است.

اگر تخم ریحان را بکوبید و با صمغ عربی مخلوط کنید داروی خوبی برای درمان اسهال است.

تخم ریحان برای رفع دل درد مفید است.

برگ ریحان اثر زیاد کننده شیر دارد و مادران شیرده حتما باید از این گیاه استفاده کنند.

دم کرده دانه ریحان برای درمان ورم کلیه و ترشحات زنانه بکار می‌رود.

دم کرده برگ ریحان درمان کننده سرگیجه است.

برگ ریحان را همراه غذا بخورید در هضم غذا موثر است.

اگر گلدان ریحان را جلوی پنجره بگذارید از ورود مگس و حشرات به داخل خانه جلوگیری می‌کند.

زعفران



زعفران در غذاها بـه عنـوان طعـم دهنده و رنگ دهنده بسیار عالی به کار میـرود و مـصارف درمـانی هـم دارد زعفران گیاهی است با ارتفاع تقریبا ۳۰ سانتیمتر که دارای برگهای دراز و سـبز مانند تره است. ساقه زیـر زمینـی آن از دو پیاز تشکیل می‌شود.

پیشینه زعفران

زعفران با نـام علمـی کرکـوس سـاتیوس Crocus Sativus از خـانواده زنبقیان Iridaceae می‌باشد. در برخی منابع، مثلا در دائره المـــعارف آمریکـا

Americana Encyclopedia ذکر شده است که این کلمه از کریکوس Corycus که نام منطقه ای در سیلیسیا Cilicia واقع در شرق مدیترانه می‌باشد گرفته شده است. عده ای مبداء زعفران را ایالت قدیم ماد ایران می‌دانند، برخی از محققین نیز خاستگاه زعفران را در منطقه وسیعتری از کره زمین شامل یونان، ترکیه، آسیای صغیر و ایران می‌دانند.

ایرانیان ضمن صدور زعفران به بسیاری از نقاط جهان باستان، خواص آن را به یونانیها، رومیها، چینیها و اقوام سامی از جمله عربها معرفی کردند و شیوه زراعت آن را در سده‌های اول تا چهارم هجری به امم اسلامی پیرامون مدیترانه آموختند. به این ترتیب که نخستین زعفران کارها به وسیله



ایرانیان تبعید شده توسط معاویه در نواحی شام دایر شدند، سپس کاشت زعفران در شمال افریقا و اندلس (اسپانیای اسلامی) وصقلیه (سیسیل) رواج یافت و اقوام ایرانی همچون رستمیان و بنوطبری در انتقال فرهنگ زعفرانکاری مؤثر بودند.

مستندات تاریخی بیانگر این واقعیت است که ایرانیان از روزگاران کهن به زر و زعفران علاقه و توجهی بلیغ داشته اند به طوری که در جشن‌ها و سرورها و مجالس بزم و نشاط مانند عروسی‌ها و اعیاد، یا استقبال از بزرگان و زائران زر و

زعفران نثار قدمها می‌کردند. در برپایی با شکوهتر این گونه آئین ها، ضمن آذین بندی و آینه بندان، سکه‌های زرین و سیمین را به همراه زعفران و گل و نقل بر سر عروس و داماد یا شخصیتهای مورد نظر، و گاهی همه حاضران در این گونه مراسم می‌ریختند. در برخی ازمراسم زعفران را به تنهایی، یا همراه با مشک وعنبر و عود دود می‌کردند و گلاب می‌پاشیدند.

درعصرهخامنشیان زعفران برای تزئین گرده‌های نان ومعطر کردن خوراکها به کار می‌رفته است. در دوره پارتها زعفران ایران به یونان و روم می‌رفت، بعدا چین هم از مشتریان زعفران ایران شد. در عصر ساسانیان کاشت زعفران در قم و بون نیز رایج گردید و مرغوبیت محصول آنها شهرت یافت. در همان روزگار زعفران در پرداخت کاغذهای گران قیمت کاربرد پیداکرد، اما پیشتر از آن محلول زعفران به عنوان مرکب تحریراستفاده می‌شد، وتا قرنها بعددرترکیب مرکبهای تحریر مرغوب به کار می‌رفته است.



زعفران از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است . مهمترین خاصیت زعفران که از قدیم الایام از آن استفاده می‌شده است درمان افسردگی می‌باشد. زعفران دارای بویی بسیا زیاد و طعم تلخ می‌باشد.

خواص دارویی:

خوردن چای زعفران باعث هضم غذا می‌شود.

اثر مسکن درد دارد.

باعث تحریک اعصاب می‌شود.

زعفران خون ساز است وباعث گردش خون راآسان می‌سازد.

مصرف زعفران خونریزی‌های بعد از زایمان را ازبین می‌برد.

قوای جنسی را تقویت می‌کند.

کبد را تصفیه وقوی می‌سازد.

سرفه رارفع واثرمفید روی درمان برونشیت دارد.

کلیه و مثانه را پاک می‌کند.

آرامش بخش وخواب آور است.

زعفران ضد تشنج است.

گاز معده را بر طرف می‌کند.

ادرار آور است.

نعناع

برگهای نعناع بیضی شکل، نوک تیز و دندانه دار می‌باشد. گل‌های آنها بسته به نوع نعناع ممکن است قرمز، ارغوانی یا سفید باشد نعناع در مناطق معتدل و آفتاب گیر به خوبی رشد می‌کند.

نعناع از قدیم الایام به عنوان یک گیاه معطر واشتها آور و برای ناراحتی‌های دستگاه گوارش به کار رفته است. اگر شما یک نعناع در باغچه خود بکارید به



زودی تمام باغچه شما پر از نعناع می‌شود.از نعناع در معالجه بیماری‌ها وبرای التیام و درمان درد گزیدگی زنبور و سگ هار استفاده می‌شود. نعناع از نظر طب قدیم ایران نسبتاً گرم خشک است و از نظر خواص دارویی از پونه قوی تر است. از نعناع اسانس، روغن وتنتور تهیه می‌کنند که مصارف طبی مختلفی دارد .

خواص دارویی:

نعناع باد شکن است وگاز معده و روده را از بین می‌برد.

نعناع تقویت کننده معده وبدن است.

نعناع ضد تشنج وضد سرفه است.

یک فنجان چای نعناع گرم نعناع سینه را آرام می‌کند.

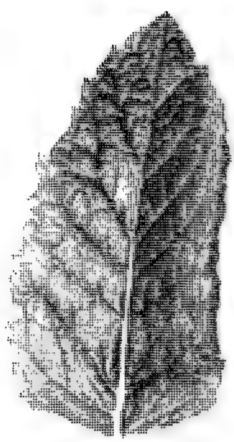
نعناع مسکن، آرام بخش و قاعده آور است.

استفاده از نعناع درد شکم را برطرف می‌کند.

نعناع درمان سرماخوردگی و آنفولانزا می‌باشد.

نعناع ناراحتی‌های عصبی را بر طرف می‌کند.

برای تسکین درد دندان نعناع را در دهان گذاشته و بجوید.



آشامیدن چای نعناع و یا عصاره نعناع خونریزی سینه را قطع می‌کند.

کمپرس نعناع درد سینه وپهلو را از بین می‌برد.

نعناع کرم‌های روده ومعده را می‌کشد.

برای از بین بردن سکسکه و دل بهم خوردگی و استفراغ نعناع را با انار ترش بخورید.

نعناع ادرار را زیاد می‌کند.

برای رفع قولنج ودردهای روده معده و هضم نشدن غذا چای نعناع بنوشید.

برای از بین بردن گلو درد چای نعناع غرغره کنید.

نعناع معرق است بنابراین تب را پایین می‌آورد.

در هنگام سرما خوردگی بینی را با چای نعناع بشویید.

اگر بدن شما خارش درد مقدار ۲ گرم اسانس نعناع را در ۵۰ گرم وازلین ریخته، خوب با هم مخلوط کرده و در محل خارش بمالید.

اگر از بیماری رماتیسم وآرتروز رنج می‌برید از روغن نعناع استفاده کنید طرز استفاده از ان به این صورت است که ۲ قطره روغن نعناع را با یک قاشق سوپ خوری روغن بادام مخلوط کرده و محل‌های دردناک را با آن ماساژ دهید.

برای رفع سر درد از کمپرس نعناع استفاده کنید بدین ترتیب که ۱۰ قطره روغن نعناع را با یک لیوان آب سرد مخلوط کرده و در یک کاسه بریزید سپس یک پارچه که به اندازه پیشانی باشد در آن فرو برده آب اضافی آن را بگیرید و روی پیشانی و شقیقه‌ها بگذارید تا سر درد بر طرف شود.

نعناع بهترین دوست کبد است. کبد را تمیز کرده و صفرا را رقیق می‌کند و کلسترول خون را پایین می‌آورد. برای این مورد چای نعناع را قبل از غذا بنوشید.

نعناع با تمام خواصی که گفته شد اگر زیاد مصرف شود سیستم گوارشی را تحریک می‌کند اگر شما دو تا سه فنجان چای نعناع در روز بنوشید بهتر است که بعد از دو هفته چند روزی آن را قطع کرده و دوباره شروع کنید.

دارچین

درختچه دارچین درختی است کوچک، همیشه سبز، به ارتفاع ۵ تا ۷ متر که از تمام قسمت‌های آن بویی مطبوع استشمام می‌شود. گلهای آن در فاصله ماههای بهمن تا اوایل فروردین ظاهر می‌شود. برگ این درخت سبز سیر و دارای گلهایی به رنگ سفید است.

دارچین اولین بار در سری‌لانکا یافت شد و بعد از آن، تمام دنیا این چاشنی را شناختند و برای طعم بهتر غذاها استفاده کردند.

یک قاشق چای خوری دارچین، حاوی ۲۸ گرم کلسیم، ۱ گرم آهن و بیشتر از ۱ گرم فیبر و مقدار زیادی ویتامین‌های C و K و منگنز است.



همچنین مقدار ۱/۲ گرم کربوهیدرات دارد.

دارچین بومی سری‌لانکا و جنوب هند است و پوست درختچه آن کاربرد فراوانی به عنوان ادویه دارد.

خواص دارویی:

دارچین رمز جوانی است ومصرف روزانه آن انسان را سلامت وجوان نگه می‌دارد .

دارچین برای زیاد شدن و بازیافتن نیروی جنسی نیز به کار می‌رود. کلیه را گرم می‌کند وضعف کمر وپاها را از بین می‌برد و کم خونی را درمان می‌کند.

دارچین بهترین دارو برای دردهای عضلانی است.

اثر دیگر مهم دارچین پایین آوردن تب می‌باشد و حتی امروزه دارچین را به صورت قرص و کپسول درآورده اند که به عنوان تب به کار می‌رود. دارچین رگها را باز می‌کند واثر خوبی در گردش خون دارد.

دارچین خاصیت عجیب دیگری دارد و آن قوی کردن مصونیت بدن در مقابل امراض است و حتی می‌توان گفت که پنی سلین و آنتی بیوتیک را به مقدار زیادی دارا است. اگر حس کردید که ضعیف شده اید وممکن است مریض شوید چای دارچین را فراموش نکنید و حتی اگر سرما خورده اید یا ضعف شدید دارید چای دارچین بهترین دارو است. بنابراین اگرناراحتی معده دارید حتما از دارچین استفاده کنید. دارچین با این همه خواص طعم بسیار خوبی دارد. حتی اگر چای معمولی می‌نوشید آن را با یک قطعه پوست دارچین به هم بزنید که طعم آن را بهتر کند و می‌توانید برای این که بیشتر از طعم و خاصیت دارویی آن بهره ببرید مقداری از پوست آن را در قوری بریزید تا همراه با چای دم بکشد.

دارچین دارای خواص دارویی بسیار است از جمله برای بازیافتن نیروی جنسی به کار می‌رود. کلیه را گرم می‌کند و ضعف کمر وپاها را از بین می‌برد و کم خونی را درمان می‌کند.

دارچین به علت دارابودن تانن برای رفع اسهال، ضعف عمومی بدن و همچنین بند آوردنده خون مصرف می‌گردد. اسانس دارچین ضد عفونی کننده ملایمی محسوب می‌شود و از آن برای جلوگیری از فساد مواد غذایی می‌توان استفاده کرد.

این گیاه اثر آنتی بیوتیک وپنی سلین را به مقدار زیادی داراست . امروزه دارچین را به صورت قرص و کپسول در آورده اند که به عنوان تب به کار می‌رود.

آویشن

آویشن یکی از قدیمی ترین گیاهان دارویی و ادویه است. تیموس کلمه ای یونانی وبه معنی شجاع می‌باشد و به طوری که زنان یونان باستان این گیاه را به لباس شوهرانشان که عازم جنگ بودن می‌دوختند. زیرا آنها معتقد بودند آویشن سبب شجاعت و در نتیجه پیروزی آنها در جنگ می‌شود.

آویشن (در انگلیسی Thymus vulgaris) یکی از شناخته شده‌ترین گیاهان دارویی است از تیره نعنا. آویشن درختچه‌ای کوتاه و پر شاخه است که برگهای نازک و متقابل دارد. دارای گل‌هایی سفید و چتری و منفرد است. گونه‌های مختلفی از آن در کوهستان‌های ایران می‌روید و نام‌های گوناگونی دارد. از جمله در همدان به آن آزربه و در کوخرد هرمزگان به آن اَوشُه می‌گویند.



آویشن در طب سنتی ایران و اروپا، مصرف دارویی دارد. این گیاه علفی و معطر، دارای خواص دارویی بسیاری است و از آن در صنایع غذایی، دارویی، بهداشتی و آرایشی استفاده متنوعی می‌شود.. قسمت‌های دارویی این گیاه، سرشاخه‌های آن و برگ خشک شده آن است.

آویشن در طب سنتی

در طب سنتی از این گیاه به عنوان ضد اسپاسم، درمان سیاه سرفه، برونشیت، عفونت ریه، سرماخوردگی، آنفلوآنزا و برای درمان نفخ و گرفتگی‌های عضلانی استفاده می‌شود. اسم کهلیک اوتی (کاکوتی) برای گیاه Ziziphous L است نه برای گیاه Thymus L.

آویشن در طب نوین

استفاده امروزی و ثابت شده گیاه آویشن برای درمان آسم، سرفه‌های خشک مکرر، آمفیزم و برونشیت است. چای دم کرده آن را نیز برای درمان عفونت گوش میانی، نفخ و تهوع استفاده می‌کنند، عصاره آویشن حاوی ماده‌ای به نام «تیمول»است که برای بیماری آسم مفید است. حمام آویشن برای مبتلایان به دردهای عضلانی، مفصلی و روماتیسمی مفید است. ضماد آویشن برای نیش و گزیدگی حشرات موثر است. در حاملگی مصرف این گیاه ممنوع است اما در دوران شیردهی منعی ندارد.

روش مصرف

برای مصرف این گیاه، ۱ تا ۴ گرم پودر خشک گیاه را در یک لیوان آب جوش دم کرده (به مدت ۲۰ دقیقه) بریزید. پس از صاف کردن محلول را شیرین کرده و ۳ بار در روز مصرف شود.

در التهاب حنجره و لوزه‌ها و برای درمان آفت به صورت غرغره کردن استفاده شود. برای این منظور، یک استکان از پودر گیاه را در چهار استکان آب جوش آهسته به مدت ۲۰ دقیقه جوشانیده و پس از صاف کردن، برای شست وشوی دهان استفاده شود.

آویشن عامل تصفیه کننده خوبی بوده و در درمان بی‌خوابی و امراض جهاز هاضمه مفید است. اگر ۵ تا ۱۰ گرم اویشن را در یک لیتر آبجوش دم کرده و با کمی عسل به بیماران مبتلا به تنگی نفس و کلیه و مثانه و درد مفاصل و سیاتیک و خونریزیهای رحم و ترشحات غیر طبیعی زنان بدهید در دفع بیماری آنها موثر واقع خواهد شد.

آویشن برای جلوگیری از ریزش مو نیز موثر است. ۲۰ گرم اویشن را در یک لیتر آب جوشانده شود و هرچند روز یک بار به سر مالیده شود. ضمناً در خوردن آویشن نباید زیاده روی کرد زیرا باعث بروز البومین در ادرار می‌شود.

خواص درمانی:

بخور آن برای سرماخوردگی مفید است.

اسانس آویشن خاصیت ضد باکتری وضد قارچی دارد.

مجموعه مواد موثر آویشن خلط آور است و از آن برای معالجه سرفه استفاده می‌شود.

داروی امیرالمومنین(ع) است ومی فرمود که آویشن برای معده مفید است.

نمک طعام

نمک نامی است عام که به کلرور سدیم گفته می‌شود، کلرور سدیم به صورت بلورهای سفید مکعبی شکل با دانه‌های بسیار ریز در طبیعت وجود دارد. نمک طعام محصولی است متبلور، شورمزه و بدون بو که عمدتا" از کلرور سدیم تشکیل شده است.

از آغاز تاریخ زندگی بشری کاربرد کلرورسدیم به عنوان یک نوع چاشنی که به رژیم غذایی افزوده می‌شود کاملا" روشن است و خواص ضد میکروبی نمک و خاصیت نگهداری مواد غذایی و جلوگیری از فساد آن‌ها روشی متداول در زندگی بشر بوده است.

امروزه با توجه به شیوع بالای بیماری‌های قلبی و عروقی و پرفشاری خون مصرف زیاد نمک به عنوان یکی از مهم ترین عوامل خطر در بروز این بیماری‌ها شناخته شده است، سرانه مصرف نمک در کشور ما درحدود ۱۰-۸ گرم در روز است که این میزان بنا به توصیه سازمان‌های بین المللی بایستی به کمتر از ۵ گرم در روز کاهش پیدا کند.

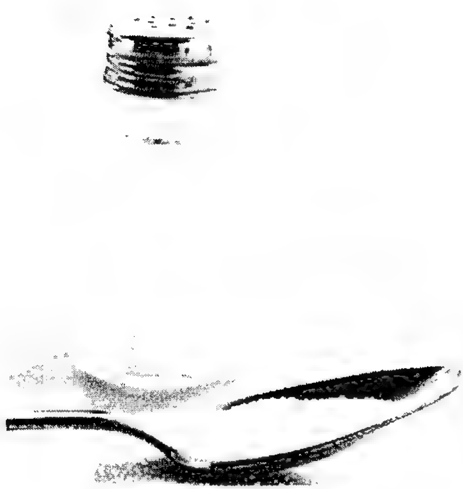
نمک در طبیعت به دو صورت جامد (معادن نمک) و محلول در آب دریا وجود دارد. در نواحی مختلف ایران، معادن نمک به صورت کوه‌های نمک و نمک دریا دیده می‌شوند. نمک به دست آمده از معادن، دارای ناخالصی‌هایی است که برای سلامتی انسان بسیار مضر می‌باشد.

ناخالصی‌های نمک: مواد نامحلول مانند شن، ماسه و خاک و مواد آلوده کننده که جهت استخراج از معدن استفاده می‌شود و مواد محلول نظیر سختی (کلسیم و منیزیوم) سولفات و فلزات سنگینی از قبیل سرب، جیوه، ارسنیک، کادمیوم و... می‌باشند.

وجود این ناخالصی‌ها در نمک می‌تواند منجر به بروز عوارض نامطلوب در اندام‌های گوارشی، کلیوی و کبدی شده و در مواردی ایجاد مسمومیت نماید. حتی ممانعت در جذب آهن موجود در وعده غذایی ودرنتیجه ابتلا به کم خونی ماشی از کمبود اهن گردد. درحال حاضر در کشور ما واحدهای تولید کننده نمک

با تجهیز سیستم تصفیه توانسته اند با روش تبلور مجدد (کریستالیزاسیون مجدد) ناخالصی‌های محلول و نامحلول موجود در نمک را حذف نمایند و نمکی کـاملا" بهداشتی تحت نام "نمک تصفیه شده" تبلور مجدد را تولید و عرضه نمایند.

نمک



غذای خود را با نمک آغـاز کنید که شفای هفتاد و دو درد در آن است. که از آن جمله اند:

۱. جنـــون، ۲ . جـــذام، ۳. بــرص، ۴. گلــودرد، ۵. دنــدان درد، ۶. دل درد، ۷. لک وپیس چهره و گزش عقـرب و بـرای این منظور آن را بـا آب خمیـر کرده و بر موضع می‌نهند و اگر مردم می‌دانستند که چه چیز در نمک است در به کار بردن آن به عنـوان تریـاق مبالغه می کردند.

نمک گرچه در عمل هضم و تحریک اشتها و ضد عفونی دهان و معده بسیار موثر است اما افراط در آن باعث ضعف دید چشم و کمی شهوت خواهد شد.

نمک ترکی نیز ساده ترین و بهترین وسیله ضد عفونی دهان و دندان می‌باشد.

کسی که می‌خواهد دندان سفیدی داشته باشد مقداری نمک ترکی و به همان اندازه کف دریا هر دو را نرم سائیده به دندان‌ها بمالد.

نمک بیشترین انواع ویتامین‌ها را بخصوص اکثر گروه ب را رسوب می‌دهد. رسوبات خون کبد را فرسوده و تنبل می‌سازد. کبد تنبل بیماری‌های جلدی را پدید می‌آورد بنابراین اشخاصی که خون می‌گیرند و یا بر اثر بعضی بیماری‌ها دچار رقه الدم شده اند باید حتی المکان از خوردن نمک و غذاهای شور بپرهیزند.

نمک از نظر ائمه:

امام رضا(ع) در میان جمعی از اصحاب سوال فرمود: کدام قاتق لذیذتر است؟ بعضی گفتند گوشت، و بعضی جواب دادند روغن و شیر، عده ای دیگر نیز نمک را نام بردند. خود آن حضرت نمک را لذیذترین و گواراترین قاتقها دانست و در تایید این مطلب فرمود: ما برای گردش به بیرون شهر رفته بودیم. یکی از خدمتکاران فراموش کرده بود که نمک همراه بیاورد. فربه ترین گوسفندها را برای ما کشتند، ولی چون نمک نبود، از آن استفاده ای نکردیم تا برگشتیم.

عقربی پیغمبر اکرم را نیش زد. حضرت نمک طلبید و برموضع درد پاشید و آن را آنقدر فشار داد تا زهر از آن موضع خارج شد. سپس فرمود: اگر مردم فوایدی را که در نمک است بدانند، محتاج به هیچ ضد سمی نخواهند بود.

غذای سفره ای که نمک در آن نباشد، گوارا نیست، و برای بدن بهتر آن است که غذا خوردن با نمک شروع شود. «امام صادق (ع)»

خداوند به موسی بن عمران وحی کرد که قوم خود را امر کن تا با نمک غذای خود را آغاز کنند و با نمک نیز آن را پایان دهند، و اگر چنین نکردند و به بیماری مبتلا شدند، جز خودشان کس دیگری را سرزنش نکنند. « امام محمد باقر(ع)»

کسی که بر روی اولین لقمه ی غذای خود نمک بپاشد، لک و پیس و کک و مک صورت او برطرف می شود. «امام صادق (ع)»

نمک طعام از جمله مواردی است که نمی تواند از راه خوراکی های گیاهی و یا حیوانی وارد بدن گردد. نمک که نام شیمیایی آن کلروسدیم است، اشتها را زیاد می کند و این امر مربوط به کلر آن است. به علاوه مصرف متعادل آن باعث چاقی می شود.

نمک در ازدیاد مقاومت بدن در برابر گرما بسیار موثر است، به همین جهت کسانی که در گرمای زیاد مجبورند ساعت های متمادی کار کنند، روزانه چند قرص نمک می خورند، زیرا نمک مصرف شده، ترشح عرق را افزون می کند و عرق و نیز برای تبخیر، مقداری از حرارت بدن را می گیرد.

نمک باعث سفت و سخت شدن قسمت سطحی پوست بدن می شود.

شناکردن در آبهای نمک دار باعث سست شدن پیازمو و ریزش آن می شود.

اشخاصی که کلیه های ناسالم دارند، باید در مصرف نمک احتیاط کنند و حتی آن را از رژیم غذایی خود حذف کنند، زیرا با مصرف نمکم مقداری آبی که باید از بدن دفع شود، زیاد می شود و این امر مستلزم انجام دادن کار اضافی برای کلیه هاست.

تمبرهندی

تمبرهندی (به عربی: تمبرهنـدی بـه معنـای خرمـای هنـدی) (نـام علمـی: Indica Tamarindus) درختی گرمسیری از تیره پروانه داران و زیر خانواده ارغوانیان است.

مشخصات:



درخت تمرهنـدی بـین ۱۰ تـا ۲۰ متـر طـول دارد. رشد این گیاه کند،ولی عمر آن بـسیار طـولانی اسـت. تمرهنـدی در خـاک هـای رسی،ماسه ای و اسیدی به خوبی رشد مـی کنـد. ایـن درخت مخصوص مناطق حاره بوده و به سرما حساس است، اما مقاربت بالایی در برابر خشکی و باد دارد.

برگ های این درخت همیشه سبز و به رنگ سـبز روشـن هـستند. بـرگ‌هـا مرکب بوده به صورت فراهم قرار گرفته اند.

تمرهندی در اواخر ماه اردیبهشت گل هایی دارای ۵ گل برگ و زرد رنگ بـا خطوط نارنجی یا قرمز می دهد. در ماه مهر این درخت میوه هایی به شکل لوبیـا

می دهد. هر میوه دارای بین ۱ تا ۱۲ هسته است که توسط گوشتی ترش مزه، خمیر مانند و رشته و فیبردار احاطه شده است. میوه‌ها پوستی قهوه ای رنگ و سخت دارند و می توانند تا ۱۵ سانتی متر طول داشته باشند. هر درخت بالغ می تواند سالیانه تا ۱۷۵ کیلوگرم میوه دهد.

مصارف خوراکی:

میوه کال تمرهندی دارای گوشتی سبز و بسیار ترش است که اغلب به عنوان چاشنی و برای ترش کردن غذا استفاده می شود.

تمرهندی رسیده که شیرین تر می باشد در بسیاری از مناطق به عنوان میوه مصرف می شود. تمرهندی هم چنین برای تهیه دسر، مربا، شربت، بستنی، آب میوه و نوشیدنی مورد استفاده قرار می گیرد. برای تهیه بسیاری از سس‌ها نیز از تمرهندی استفاده می شود.

در هند، نه تنها میوه، بلکه گل و برگ های تمرهندی برای پخت غذا مورد استفاده قرار می گیرند.

مصریان نیز از این میوه برای تهیه نوشیدنی خنک و ترشی استفاده می کنند که در تابستان بسیار مصرف می شود.

مصارف دارویی:

این میوه به عنوان مسهل طبیعی مورد استفاده قرار می گیرد. تمرهندی هم چنین در برخی مناطق آسیای شرقی و آفریقا به منظور درمان گلودرد، اختلالات گوارشی، درد بدن و تمیزکنندن صورت مصرف می شود.

انیسون

انیسون که آن را بادیان رومی نیز می‌گویند، گیاهی با دانه‌های بسیار معطر است. انیسون از تیره چتریان است و با دانه‌هایی سبز رنگ، گلابی شکل و کوچک که قسمت فوقانی آن نوک تیز بوده و پنج خط برجسته (ده شیار) بر روی آن کاملاً مشهود است. انیسون غالباً با دانه‌های هشت شیاری رازیانه مخلوط می‌شود.

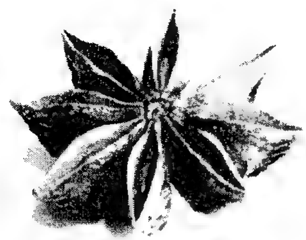


انیسون گیاه چند ساله و بلند با برگهایی دارای بریدگیهای زیاد است و بومی مناطق مدیترانه ایست. میوه‌های آن از دو بخش (فندقه) گلابی شکل تشکیل شده که هر بخش آن دارای قسمت بیرونی سبز و قسمت داخلی کمی تیره‌است و بوئی تند و معطر دارد. دانه‌های انیسون بعنوان ضد درد در ناراحتی میگرن و نیز بادشکن، معطرکننده، ضد عفونی کننده و مدر مصرف سنتی داشته عرق حاصل از تقطیر آن نیز به منظورهای فوق استفاده می‌گردد.

انیسون در نقاط مختلف جنوب ایران کشت می‌گردد و از اقلام صادرات ایران است.

برگ بو

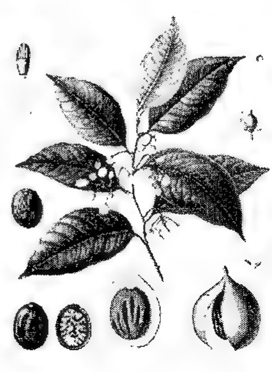
برگ بو (Laurus nobilis) در حال حاضر عمدتا گیاهی مورد استفاده در پخت و پز. خلیج برگ از درخت برگ بو یا درختچه هستند. برگ بو درخت همیشه سبز و یا معطر شناخته شده است.



استفاده به عنوان چاشنی

در سس، خورش، سوپ سبزیجات، ترشی، خیار، می‌توان استفاده کرد. چای برگ بو بسیار سالم است. (برگ‌های خشک شده)و همچنین اضافه کردن در آبگوشت.

گردوی بویا



درخت گردوی بویا با نام علمی « Myristica fragrans» از جنس درختان همیشه‌سبز است. از دانه‌ای که درون هسته میوه آن قرار دارد، به‌عنوان ادویه و طعم‌دهنده غذا استفاده می‌شود. جوز معادل عربی گردو است (جوزه‌الطیب).

گردوی بویا به‌عنوان یک منبع است که می‌تواند سقط جنین خود به‌خود آورد؛ یا ممکن است به

جنین آسیب برساند اگر به مقدار زیاد استفاده شود.

زنجبیل

زَنجِبیل یا زنجفیل یا شنگویر یک گیاه خوراکی، ادویه و گیاه دارویی است.

زنجبیل از گیاه زرد رنگ دارای رگه‌های بنفش با نام علمی Zingiber officinale بدست می‌آید. اگرچه معمولا از زنجبیل به عنوان ریشه آن گیاه نام برده می‌شود ولی در اصل قسمت مورد استفاده گیاه ساقه متورم شده زیرزمینی آن است که "ریزوم" نام دارد.

پیشینه



زنجبیل از زمانهای دور مورد استفاده بوده وهنوز هم درطب سنتی چین نقش مهمی را ایفا می‌کند. در ایران باستان نیز این گیاه با نام ژنگویر شناخته شده بود و کاربرد داشت و از ایران و کشورهای عربی به سوی غرب سفر کرد. در غرب پزشکی یونانی به نام "دیوسکوریدس" اولین بار در قرن اول میلادی استفاده طبی زنجبیل را ثبت کرد، گرچه قرنها قبل از آن این گیاه آروماتیک از کشورهای

خاور دور به اروپا صادر می‌شد، تا زمان قرون وسطی، به عنوان یک ماده اولیه آشپزی در اروپا کاملاً شناخته شده بود.

امروزه این گیاه در بیشتر مناطق استوایی کشت می‌شود. متخصصان طب هندی آیورودا از آن به عنوان داروی جهانی نام می‌برند؛ این امر نه تنها به خاطر خواص ضد قارچی، ضد باکتری آن است، بلکه به خاطر اثر تسکین بخش آن بر روی دستگاه گوارش هم هست، که اینها باعث شده هندیان بیش از ۲۰۰۰ سال زنجبیل را مصرف کرده‌اند ویکی از بهترین شفا بخش‌های طبیعی برای درمان بیماری‌های مسافرت، حالت تهوع و سرگیجه در غرب مطرح کرده و برخلاف بعضی داروهای مرسوم این بیماری‌ها هیچ عوارض جانبی منفی ندارد.

زنجبیل، ادویه‌ای آرامبخش

اگر به کشیدگی عضله دچار شده اید، گلودرد دارید و یا از بیماری مسافرت در رنج هستید برای خود یک تونیک زنجبیل درست کنید و میل نمائید تا به قدرت شفا بخش فوق العاده آن پی ببرید. زنجبیل فواید فراوانی برای سلامتی دارد. مطلب ما درباره ساقه گرد پیچ خورده‌ای است که گاهی برای غذا سرخ کردنی از آن استفاده می‌شود.

زنجبیل را می‌توان به آب گرم اضافه کرد و در مواقع سرمازدگی پاها را در آن قرار داد. در مواقع دندان درد می‌توان آن را جوید و هنگام گلو درد از غرغره آن استفاده کرد. همچنین برای درمان سرماخوردگی آن را به آب گرم، لیمو و عسل افزود. اگر علاقه‌ای به استفاده از این محلولها ندارید می‌توانید آن را پس از خرد کردن برای تسکین سردرد به ناحیه پیشانی بمالید؛ روغن زنجبیل را می‌توان با

روغنهای دیگر رقیق کرده و برای تسکین دردهای ناشی از کشیدگی ماهیچه آسیب دیده روی آن ماساژ داد تا گردش خون را بهبود بخشیده و باعث تسکین درد شود. "

دلیل معجزه‌گر بودن زنجبیل اجزای تشکیل دهنده اصلی زنجبیل شامل نشاسته، اسانسها مانند زینجیبرن (zingiberen) که به زنجبیل بوی خاص می‌دهد، و رزین است. به نظر می‌رسد بیشتر ارزش درمانی زنجبیل به واسطه ترکیبات ادویه‌ای آن یعنی جینجرول‌ها (Gingerols) است که طعم تند و سوزاننده آن ناشی از آنهاست، اگرچه هنوز طرز عمل آن مشخص نیست.

کاربردهای دیگر زنجبیل:

زنجبیل تازه را برای سرماخوردگی و آنفولانزا بکارببرید.

زنجبیل خشک شده را جهت درمان سرگیجه و تهوع مصرف کنید.

قرص آن را برای درمان آرتریت و مشکلات گردش خون مورد استفاده قراردهید.

توجه داشته باشید که مصرف زنجبیل در افراد دچار زخم معده و یا زخم دوازدهه و یا همزمان با مصرف داروهای ضد انعقاد - که می‌توانند برای رقیق شدن خون شوند - اکیداً منع شده است. همچنین در مورد استفاده از گیاهان دارویی، بویژه اگر به نوزاد خود شیر می‌دهید یا باردار هستید با پزشک خود مشورت کنید.

زنجفیل جزو گیاهان دارویی با اهمیت بوده و دارای خواص متعددی از جمله ضد تهوع و مقوی قلب و ضد لخته شدن خون، ضد باکتری، آنتی اکسیدان و ضد

سرفه، ضد سموم کبدی، ضد التهاب، ادرارآور، محرک و کاهش اسپاسم و محرک سیستم ایمنی، ضد نفخ و افزایش ترشحات روده‌ای معدی، پایین آورنده کلسترول خون و محرک هضم غذا است. در واقع استفاده‌های متنوعی از زنجفیل در جهان معمول گشته که کاربردهای جدید از قبیل پیشگیری از حالت تهوع و استفراغ، کم اشتهایی، بی اشتهایی روانی و حتی مشکلات روماتیسم و در صنعت مواد غذایی همچنین به عنوان چاشنی می‌توان برشمرد. در چین از ریشه و ساقه زنجفیل به عنوان آفت کش برای دفع شته و هاگ‌ها و قارچ‌ها استفاده می‌شود. با توجه به میزان متغیر اسانس زنجفیل که ارزش دارویی زنجبیل وابسته به آن است انواعی که بالاتر از ۵/۱ درصد اسانس داشته باشد ارزش دارویی دارند، بنابر این در صورتی که زنجفیل کهنه باشد و یا به صورت پودر به مدت طولانی مصرف شود کم کم رایحه آن کم شده و ارزش دارویی آن کاهش می‌یابد. از انواع زنجفیل می‌توان انواع هندی، آفریقایی و جامائیکایی که دارای ارزش بالاتری بوده نام برد و نوع ژاپنی از ارزش کمی برخوردار است به طوری که نوع ژاپنی برای استفاده دارویی توصیه نمی‌شود. فرآورده‌های مختلفی در نقاط مختلف جهان در دسترس است که شامل پودر، محلول الکلی، اسانس و عصاره تازه این گیاه است. میزان مصرف آن تا سه گرم در روز بلامانع است، البته این میزان ممکن است به صورت ۲-۳ نوبت مصرف شود. (مثلاً سه نوبت یک گرمی) اما به عنوان ضد تهوع می‌توان یک جا از ۲ گرم آن استفاده کرد. مقادیر مصرف زیاد زنجفیل ممکن است با داروهای قلبی، داروهای ضد انعقاد و دیابت تداخل نماید. همچنین مصرف آن در دوران بارداری و شیردهی توصیه نمی‌شود و حتی دیده شده که مصرف بالای زنجفیل ممکن است باعث اختلالات سیستم عصبی مرکزی شود.

زردچوبه

زَردچوبه یا زَرچوبه (Curcuma longa) نوعی گیاه و ادویه‌ای است که از آن گیاه تهیه می‌شود. زردچوبه از رده زنجبیل‌وارها (Zingiberidae)، راسته زنجبیل‌ها (Zingiberales)، تیره زنجبیلیان (Zingiberaceae)، جنس زردچوبه‌های‌ها (Curcuma) است.



پودر زردچوبه به رنگ زرد تیره‌است که یکی از پرکاربردترین ادویه جات به شمار می‌رود. رویشگاه اصلی این گیاه هند است و قسمت اصلی ادویه معروف کاری را که در بسیاری از غذاهای هندی به کار می‌رود، تشکیل می‌دهد.

مواد ضد باکتری زردچوبه موجب می‌شود، از آن به عنوان نگهدارنده مواد غذایی استفاده شود.

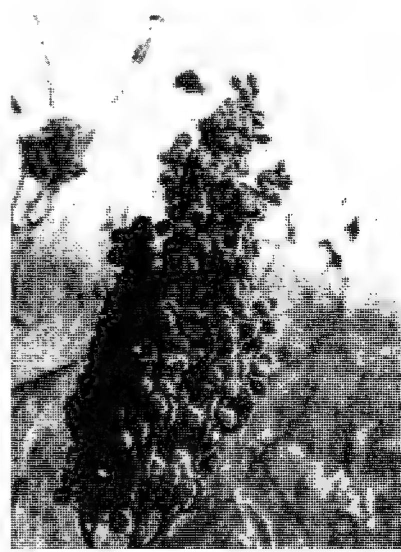
ویژگی‌های درمانی

زردچوبه به دلیل خصوصیات آنتی آکسیدانی قوی خود یکی از مؤثرترین مواد در جلوگیری از سرطانی شدن سلول‌های بدن است. این گیاه همچنین موجب افزایش ترشح انسولین و کاهش قند خون در بیماران دیابتی می‌گردد.

درمان پسوریازیس، دردهای دندان و لثه، مار گزیدگی و عقرب گزیدگی از دیگر اثرات درمانی این گیاه است.

سماق

سُماق درختچه ایست کوهستانی که میوه‌های خوشه‌ای دارد و میوه آن پس از کوبیده شدن به عنوان چاشنی، همراه با غذاهایی همچون کباب استفاده می‌شود.



گیاه سماق از راسته ناترک‌سانان (Sapindales)، تیره پسته (Anacardiaceae) است.

سماق در قدیم سماک نیز تلفظ می‌شده. درختچه سماق در شمیران، تفرش خراسان، قم، محلات، شیراز، رودبار، تبریز، و باغات اقلید و بعضی از کشورهای خاورمیانه می‌روید. سماق برای دندان درد مفید است و اشتها را تحریک می‌کند. لثه را تقویت و از

خونریزی معده جلوگیری می‌کند. به دلیل داشتن تانن فراوان قابض و پاک کننده معده می‌باشد. خوردن سماق تازه ایجاد مسمومیت می‌کند. همچنین سماق برای بیماران دیابتی بسیار مفید است. در یونان باستان از چوب سماق به جهت رنگ آمیزی پارچه‌های پشمی استفاده می‌شده است و در کشور ایتالیا از این گیاه برای رنگ داده به چرم نیز استفاده شده است.

زیره



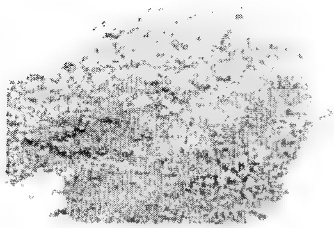
زیره دانه‌ای معطر و ضدنفخ است که در آشپزی و پزشکی کاربرد دارد و در دو نوع زیره سبز (Cumin) و زیره سیاه (Caraway) وجود دارد که دومی به "زیره ایرانی" معروف است.

دانه‌های زیره با چوب، کوبیده می‌شد. این دانه به صورت خودرو در ایران، ازبکستان، تاجیکستان، ترکیه، مراکش، مصر، هند، کوبا، سوریه، مکزیک و شیلی رشد می‌کند. این دانه در فلسطین به صورت خودرو رشد نمی‌کند اما در زمان گذشته در آنجا زراعت می‌گردید. بیشترین زیره در ایران، در شهر کرمان رشد می‌کند.



جویدن مقداری زیره برای از بین بردن بوی بد دهان، بوی سیر و بوی پیاز بسیار مفید است. همچنین برای معطر کردن دهان از میخک، نیز می‌توان استفاده کرد.

پودر کاری



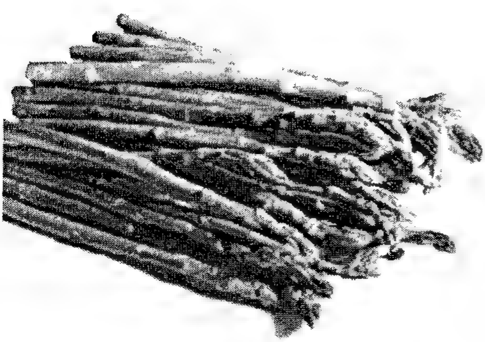
ادویه کاری خاصیت ضد سرطانی دارد.

مطالعات نشان داده است که ادویه کاری در درمان نوعی سرطان بدخیم موثر است. این ادویه دارای خواص آنتی اکسیدان و ضد التهابی است که به درمان گونه‌های مختلفی از بیماری‌ها کمک می‌کند.

مارچوبه

گیاه شناسی

مارچوبه گیاهی است علفی و چند ساله که ارتفاع آن تا چند متر می رسد و دارای شاخه های نسبتا چوبی و صاف می باشد.



مارچوبه بصورت وحشی در اکثر نقاط دنیا می روید برگهای آن فلسی شکل بوده که از کنار آنها شاخه هایی باریک و دراز و سبز رنگ بصورت دسته های ۳ تا ۸ تائی خارج می شود.

بعلت زیبا بودن این گیاه را بصورت تزئینی در باغچه‌ها می کارند مار چوبه را در اوائل پائیز می چینند.

این گیاه از قدیم الایام مورد استفاده بشر بوده است و حتی در اهرام ثلاثه مصر نقاشی هایی وجود دارد که مارچوبه را نشان می دهد.

مارچوبه را می توان بصورت مختلف مصرف کرد. باید مارچوبه را با کمی آب و حرارات کم در ظرف های ضد زنگ پخت و تقریبا نیمه خام آنرا برداشت. آب مارچوبه را دور نریزید و از آن برای سوپ استفاده کنید زیرا دارای ویتامین و املاح می باشد. وقتیکه مارچوبه می خرید دقت کنید تازه باشد.

شاخه های مارچوبه تازه، راست و نرم بوده و نوک آن نباید باز شده باشد و اگر فلسهای نوک آن باز باشد نشانه این است که گیاه مدت زیادی مانده و کهنه شده است.

خواص داروئی:

از نظرطب قدیم ایران مارچوبه گرم و خشک است بنابراین آنهایی که سرد مزاج هستند باید آنرا با عسل بخورند و آنهایی که گرم مزاج هستند باید آنرا با سرکه بخورند.

مارچوبه گیاهی است ادرار آور و دارای خواص زیادی است

۱) خوردن آن دید چشم را تقویت می کند

۲) برای تقویت نیروی جنسی مفید است

۳) ضعف مثانه را برطرف می کند

۴) برای تقویت قلب مفید است

۵) ملین است و یبوست را برطرف می کند

۶) تب بر است

۷) مارچوبه بعلت داشتن کلروفیل خونساز است و کسانیکه کم خون هستند باید از آن استفاده کنند.

۸) مارچوبه به ساختن گلبولهای قرمز خون کمک می کند

مارچوبه دارای آسپاراژین، اینوزیت، تانن، اسید گالیک، آسپاراگوز و اسید سوکسی نیک می‌باشد. دانه آن دارای ۱۵درصد مواد روغنی است. این روغن زرد مایل به قرمز است. مارچوبه حاوی آب، پروتئین، چربی، مواد نشاسته‌ای، کلسیم، فسفر، آهن، سدیم، پتاسیم، ویتامین آ، ویتامین ب ۱، ویتامین ب ۲ ویتامین ب ۳ و ویتامین ث است.

خواص دارویی

این گیاه ادرارآور و دارای خواص زیادی است: خوردن آن دید چشم را تقویت می‌کند، مارچوبه ضعف مثانه را برطرف می‌کند، برای تقویت قلب مفید است، همچنین ملین است و یبوست را برطرف می‌کند و تب بری قوی است. مارچوبه به علت داشتن کلروفیل خونساز است و کسانی که کم خون هستند باید از آن استفاده کنند. این گیاه به ساختن گلبول‌های قرمز خون نیز کمک می‌کند.

طرز استفاده:

برای نگاهداری مارچوبه آن را در پارچه‌های مرطوب ببندید و در یخچال قرار دهید، زیرا گرما و خشکی آن را از بین می‌برد. مارچوبه را نیز می‌توان در سالاد

ریخت یا از آن سوپ تهیه کرد. مورد دیگر استفاده از مارچوبه غیر از پختن آن به صورت دم کرده آن است.

دم کرده مارچوبه را به این صورت تهیه کنید:

چند شاخه مارچوبه را در داخل یک لیتر آبجوش بریزید و مقداری هم رازیانه و جعفری به آن اضافه کنید و بگذارید مدت ۵ دقیقه دم بکشد. از این دم کرده به مقدار ۲ تا ۳ فنجان در روز برای تسکین و آرامش قلب استفاده کنید. توجه داشته باشید مارچوبه را نباید آنهایی که مبتلا به ورم مجاری ادرار هستند یا اشخاص عصبی مصرف کنند. مارچوبه همچنین برای مبتلایان به رماتیسم و سنگ کلیه خوب نیست.

سیاه دانه

گیاه شناسی

سیاه دانه، شونیز بیابانی، سیاه تخمه گندم، حبه سودا، گیل نیک، علف چنگ، سیاه دانه گندم.



نام انگلیسی: Corncockle - wild - Common corncokle sawager - bastard nigella

نام علمی:

Agrostemma githago

خانواده: Caryophyllaceae

سیاه دانه حاوی ۳۰ تا۴۰ درصد ماده روغنی و ۰. ۵ تا یک ونیم درصد اسانس با بوی نامطبوع و قندهای مختلف، مواد صنعتی و ساپونوئیدی است.

سیاه دانه گرم و گیاه سیاه دانه علاوه برخواص درمانی در بیماریهای گوارشی، تنفسی و کلیوی دارای خواص ضد تشنجی است.

گیاه سیاه دانه به دل گیاه سیاه دانه به دلیل داشتن ماده ای موسوم به تیمو کیتون در دانه‌های خود دارای اثر خود دارای اثرات ضدتشنجی است. نتایج آزمایشهای مختلف به عمل آمده نشان داد که گیاه سیاه دانه می‌تواند موجب تاخیر در زمان شروع تشنج و کاهش مدت تشنج شود. همچنین از دانه های آن، اثر ضدتوموری و ضدباکتری نیز مشاهده شده و ممکن است اثر ضدنفخی آن مربوط به داشتن اثر ضد باکتریایی باشد.

بیماری نفخ، بسیار شایع است بیشتر مردم جامعه به دلیل بی توجهی و رعایت نکردن رژیم غذایی مناسب و زیاده روی در غذا دچار آن می شوند.

از اسانس سیاه دانه، ماده ای به نام نیژلون استخراج می شود دانه این گیاه اثر قاعده آور، ضد کرم، مسهل و زیاد کننده ترشحات شیر دارد از دانه های آن برای مصارف مذکور و دفع گازهای معده و بیماری های نزله ای دستگاه تنفسی استفاده می‌شود.

خواص سیاه دانه از نظر احادیث:

از حضرت رضا (علیه السلام) نقل شده است که:

سیاه دانه شفای از هر دردی است به جز مرگ. بخصوص برای قرقرهای شکم (صدای شکم) و درد شکم و خصوصا اگر با عسل خورده شود سودمند است

و روایت شده که برای تب یک روز درمیان و تب غالبه سه قاشق عسل و سیاه دانه بخوریدزیرا این دو نه به حرارت مایلند نه به برودت و نه به تبعها (صفرا، سوداء، بلغم و خون) و شفای این دو در آنهاست به صورت خام همراه با نان و غذا و عسل و روغن آن برای ضماد و چرب کردن مفید است

سیاه دانه یکی از معروف ترین گیاهان دارویی جهان است که از قرن‌های گذشته برای تقویت سیستم ایمنی بدن، پاک سازی خون و طول عمر به کار برده می‌شود. در روایتی آمده است که پیغمبر اسلام(ص) فرمودند: «سیاه دانه درمان تمامی بیماری‌ها به جز مرگ است» در این مطلب از «Crescentlife» به چند خاصیت این گیاه می‌پردازیم:

۱) برای رفع سرماخوردگی این گیاه را استشمام کنید.

۲) جوشاندن نیم قاشق چای خوری آن در آب جوش ونوشیدن آن برای بیماران مبتلا به آسم مفید است این گیاه تاثیر سمی زنبور گزیدگی را برطرف می‌کند.

۳) بخور آن برای بیماری‌های تنفسی مفید است.

۴) این گیاه در بهبود بیماری میگرن، فلج صورت و تپش قلب موثر است.

۵) ترشح معده و لوزالمعده را عادی می‌سازد.

۶) مصرف آن با عسل، سنگ کلیه و مثانه را دفع می‌کند.

۷) مخلوطی از سیاه دانه و شیر در بیماری زردی موثر است.

۸) مصرف آن به صورت پودر با آب در درمان بواسیر موثر است.

۹) مالیدن محلولی از سیاه دانه جوشیده شده در سرکه، روی لثه و دندان التهاب و درد را برطرف می‌کند.

۱۰) استفاده از پودر آن به عنوان مرهم در مرحله اولیه بیماری آب مروارید، در درمان آن بسیار موثر است.

خواص درمانی

۱. درمان سرگیجه ودردهای گوش:

هر روز صبح یک قطره روغن سیاه دانه در گوش می‌چکانند واطراف گوشها را با آب چرب می‌کنند و سپس یک قاشق مربا خوری عسل با چند قطره روغن سیاه دانه مخلوط کرده وهرصبح ناشتا، حداقل به مدت یازده روز میل می‌کنند.

۲. درمان بی خوابی:

پس از نماز وتر وقرائت سوره‌ی فاتحه سه مرتبه، آیة الکرسی (سه مرتبه)آمن الرسول (سه مرتبه) معوذتین (دو سوره پایانی قرآن سه مرتبه) وسوره اخلاص (سه مرتبه)یک فنجان شیر گرم وپنج قطره روغن سیاه دانه را مخلوط کرده بنوشید.

۳. درمان بیماری‌های زنان وزایمان:

از مناسب ترین نوشیدنی‌ها برای دوران نفاس ودردهای ناشی از قاعدگی وتقویت بانوان این است که سیاه دانه را با انار بیابانی وآب جوشانده وبا عسل شیرین کرده سه بار در شبانه روز میل شود، می‌توان از این محلول به عنوان مامی پاک کننده‌ی مهبلی جهت شست وشوی اندام تناسلی زنان استفاده کرد.

۴. درمان ریزش مو:

مخلوطی از کوبیده سیاه دانه را که عصاره‌ی تره تیزک (شاهی)بدان اضافه شده با یک قاشق مرباخوری سرکه ویک فنجان روغن زیتون، خوب مخلوط کرده

و به عنوان یک تونیک (تقویت کننده موی سر)می توان آن را مورد استفاده قرار داد این تونیک را می‌توان به مدت یازده روز در آغاز شب بر سر مالید، وپس از سه ساعت باآب گرم وشامپوی مناسب شست وشو داد.

۵. درمان رماتیسم:

یک فنجان روغن سیاه دانه را کاملاً داغ می‌کنیم و سپس قبل از خواب آن را در محل درد مالیده، خوب ماساژ می‌دهیم وبعد محل مورد نظر را با یک تکه پارچه پشمی باندپیچی نموده واستراحت می‌کنیم.

۶ درمان بیماری قند:

خوشبختانه سیاه دانه نقش مهمی در درمان بیماری قند داردکه شرح آن بدین قرار است

- به اندازه‌ی یک لیوان از سیاه دانه آسیاب شده. نصف لیوان از بذر تره تیزک، یک لیوان انارآسیاب شده (که پس از خشک شدن آن بدست می‌آید)، یک لیوان از ریشه کلم آسیاب شده که بعد از خشک کردن بدست می‌آید.

- اقلام فوق را خوب با هم مخلوط کنید ونصف قاشق از مخلوط به دست آمده باید حداقل نیم ساعت قبل از غذا میل شود، برای کاستن تلخی از معجون می‌توان نصف قاشق از عسل خالص بدان اضافه کرده ومیل نموده، استفاده از این معجون را تقریباً به مدت یک ماه ادامه داد.

۷. درمان اسهال:

برای درمان اسهال با سیاه دانه یک قاشق غذا خوری از سیاه دانه یآسیاب شده را با نصف استکان عصاره‌ی تره تیزک مخلوط کرده وپس از صرف غذا در سه وعده میل نمایید. با پایان یافتن اسهال درمان متوقف می‌شود.

۸. درمان ضعف قلب:

برخی ازافراد مبتلا به تپش قلب و ناتوانی پمپاژ خون هستند که درمان آن: ترکیب روغن سیاه دانه با عسل خالص به نسبت مساوی است. یک قاشق مرباخوری از معجون بدست آمده صبح ناشتا همراه با برخی تمرینات سبک ورزشی موجب تنظیم ربان قلب ودرمان اضطراب وتپش‌های قلب است.

۹. درمان ناراحتی‌ها والتهاب کبد:

ناراحتی‌ها والتهابات کبدی فراوان است واشکال گوناگونی دارد که یکی از درمان‌های آن چنین است که مقداری از پودر سیاه دانه با گیاه صبر زرد (که به رنگ سرخی و زعفرانی و «آلوئه وآ» نیز نامیده می‌شود)رابا عسل مخلوط کرده وهر صبح ناشتا به مدت هفت روز یک قاشق مرباخوری ازآن میل شود ونیز می‌توان روغن سیاه دانه را که در حال جوش است با غنچه‌ی برگ‌های بید (برگ‌های کوچک) مخلوط کرده وپیش از خواب یک قاشق مرباخوری را به مدت یک هفته میل کنید.

۱۰. تقویت گردش خون:

یک قاشق چای خوری از روغن سیاه دانه را با یک قاشق غذاخوری عسل خالص همراه با دو حبه سیر له شده مخلوط کرده ومقدار مناسبی هر روز به مدت یک هفته میل نمایید.

۱۱. درمان صداع (میگرن یا سردرد)

سردرد (صداع) یا میگرن بیماری دردناکی است که برای درمان آن مطابق این برنامه‌ها می‌توان عمل کرد: نصف قاشق سیاه دانه کوبیده وآسیاب کرده با

نصف قاشق اسیون (دانه‌هایی شبیه رازیانه دارد)وسه تکه میخک کوبیده شده را خوب با هم مخلوط کنید وبا یک لیوان شیر بجوشانید (بهتر است با کمی عسل خالص مخلوط وشیرین شود.) یک فنجان از این معجون دارویی را می‌توان در هنگام احساس درد و در آستانه‌ی سردرد ومیگرن نوشید. ضمناً با روغن سیاه دانه گیجگاه وشقیقه را چرب کنید.

۱۲. درمان جوش‌های غرور جوانی:

به مقدار پنجاه گرم پودر سیاه دانه را که خوب آسیاب ونرم شده باشد با پنجاه گرم روغن کنجد ویک قاشق غذاخوری آردگندم (بهتر است گندم با سبوس باشد)خوب مخلوط می‌کنیم یک ترکیب روغنی پماد مانند حاصل می‌شود که می‌توان صبح وشب روی جوش‌های صورت مالید و پس از حدود یک ساعت بعد با آب گرم ویک صابون گیاهی کاملاً شست وشو داد.

– همچنین می‌توان به مقدار مساوی از روغن کرچک وروغن نعناع، هرکدام به مقدار سی گرم را با یکدیگر مخلوط کرده وپماد حاصل را هر روز دوبار صبح وشب بر روی جوش‌های غرور جوانی مالید وپس از حدود یک ساعت با آب گرم وصابون گیاهی شست وشو داد.

– دو مثقال سیاه دانه را نرم کوبیده با شش مثقال خاکسترچوب انگور مخلوط کرده در دو استکان سرکه حل کرده وروزی سه مرتبه بمالید وتا بهبودی کامل ادامه دهید.

۱۳. درمان ناراحتی‌ها والتهابات کلیوی:

یک لیوٰن کوچک (استکان) از سیاه دانه را در یک لیتر آب جوشانده و با

عسل شیرین کرده به مدت یک هفته صبح ناشتا آن را میل نمایید، التهابات کلیوی درمان خواهد شد. همچنین پور آسیاب شده‌ی سیاه دانه را به میزان یک قاشق غذاخوری در نصف لیوان روغن زیتون گرم مخلوط کرده، به صورت ضماد (مانند پماد روی یک تکه پارچه تمیز) در ناحیه‌ی کلیه آن جا که احساس درد می‌شود بگذارید. این عمل را یک بار در روز به مدت پنج روزادامه دهید.

هر روز مقداری جعفری را در یک لیوان آب جوشانده وهفت قطره از روغن سیاه دانه را بر آن افزوده وصبح وشب یک فنجان محتوی گرم را به مدت پنج روز تا ساکت شدن درد میل نمایید.

۱۴. درمان ادرار غیر ارادی:

برای درمان آن توصیه می‌شود: پوسته تخم مرغ را پس از شستن وتمیز کردن به طور کامل، با حرارت مقداری تفت داده وبا مقداری سیاه دانه مخلوط کرده بکوبید تا کاملاً نرم ومخلوط شود یک قاشق چایخوری از مخلوط را در یک لیوان شیر ریخته آن را به هم بزنید، صبح وشب به مدت یک هفته میل کنید.

۱۵. درمان دلپیچه ودردهای روده ای:

روده با میکروبها وباکتری‌های آلوده می‌شود درمان آن با سیاه دانه بدین قرار است: به مقدار مساوی زیره ونعناع و انسیون را جوشانده و هفت قطره روغن سیاه دانه به آن می‌افزاییم و با عسل خالص آن را شیرین کرده ودر موقع دل پیچه ودلدرد آن را بنوشید.

۱۶. درمان آسم وتنگی نفس:

بیمارمبتلا بخار روغن سیاه دانه را استنشاق نماید تا تنگی نفس بهبود یابد همچنین بهتر است برای تأثیر درمانی بیشترسینه وحنجره بیمار قبل از خواب با روغن سیاه دانه چرب کرده ویک قاشق سیاه دانه‌ی آسیاب شده به مقدار دو گرم ناشتا مصرف نماید.

۱۷. درمان تنبلی کبد:

برای تقویت فعالیت کبد غیر فعال یک کیلوگرم انجیر را در دو لیتر آب جوشانده وسپس یک قاشق غذا خوری عسل خالص و هفت قطره از روغن سیاه دانه را به آن اضافه نمودهو صبح وشب به مدت یک هفته میل نمایید.

۱۸. درمان کچلی وگری وبیماری‌های پوست سر:

یک قاشق سوپ خوری سیاه دانه را که خوب آسیاب و پودر نموده اید با یک قاشق چایخوری از عصاره‌ی سیر (سیر له شده عصاره آن بدست می‌آید)با یک فنجان سرکه رقیق، کاملاً مخلوط کنید مرهمی بدست می‌آید پماد مانند که می توان آن را به قسمتهایی از سر که مبتلا به گری وکچلی شده است مالیده و پس از سه ساعت مرهم را برداشته وبا روغن سیاه دانه چرب نموده و این روغن را تاروز بعد بر روی آن قسمت از پوست سر باقی گذاشت واین درمان را ادامه داده تا بهبودی حاصل شود.

۱۹. درمان لک وپیس و برص با سیاه دانه:

مقداری سیاه دانه نکوبیده با مقداری سیاه دانه آسیاب شده وپوست آسیاب شده‌ی جانوری صحرایی به نام آفتاب پرست (که معمولاً در عطارها موجود است)

با مقداری سرکه رقیق خوب ترکیب کرده تا یک مرهم شبیه پماد بدست آید. این مرهم را هرصبح وشب بر روی محل لک و پیس و برص بگذارید تا عارضه به اذن خداوند سبحان بر طرف گردد.

۲۰. درمان سنگ‌های کلیه وسنگ‌های شنی باسیاه دانه:

یک فنجان سیاه دانه آسیاب شده را با دو قاشق عسل خالص مخلوط کرده، سه پره سیر را به آن اضافه کرده وکاملاً مخلوط نموده این مخلوط را سه قسمت کرده وپس از صرف صبحانه میل نمایید بهتر است نیم ساعت پس از صرف معجون شربت آبلیموی تازه که آبلیموی آن با پوست لیمو آب گیری شده باشد مصرف نمایید.

۲۱. درمان عوارض چشمی با سیاه دانه:

افرادی که مبتلا به چشم درد هستند می‌توانند چند قطره روغن سیاه دانه را در یک لیوان شیر ریخته وقبل از خواب بنوشند. همچنین قبل از خواب دو طرف گیجگاه ودو ابرو را با سیاه دانه چرب کرد.

۲۲. درمان افسردگی وکسالت با سیاه دانه:

صبح ناشتا یک لیوان مخلوطی از آب پرتقال وآب هویج که به آن هفت قطره روغن سیاه دانه افزوده اید را میل کنید و این روش را به مدت پنج الی ده روز ادامه دهید. توصیه می‌شود افراد مبتلا به افسردگی وکسالت، متصل به یاد خدا باشند و در هنگام روز و نیز بعد از نماز عصر نخوابند ولی خواب قیلوله که خواب میان ظهر وعصر است مفید می‌باشد.

۲۳. درمان نازایی وعقیم بودن با سیاه دانه:

نازایی علل وعوامل گوناگونی دارد، به تجربه ثابت شده که سیاه دانه اثر عجیبی بر روی فعالیت‌های باروری ورفع نازایی دارد. از این رو توصیه می‌شود: اقلام زیر رابا عسل خالص مخلوط کنید واثر آن را به آزمون بگذارید:

- یک لیوان سیاه دانه آسیاب شده ونرم
- نصف لیوان شنبلیله آسیاب شده وکوبیده
- یک لیوان تخم خشک وآسیاب شده تربچه

اقلام یاد شده را با عسل خالص مخلوط واز معجون حاصله قبل از غذا صبح وشب به اندازه‌ی یک قاشق مربا خوری در هر وعده (صبح وشام) میل نموده وسپس یک لیوان شیر روی آن بنوشید و این روند را به مدت سه ماه ادامه دهید.

۲۴. باز شدن رنگ چهره ورفع زردی آن با سیاه دانه:

چنان چه سیاه دانه نرم ساییده و با روغن زیتون خمیر نموده و هر صبح صورت را با آن چرب نمایید موجب رفع چین و چروک صورت شده وچهره سرخ و گلگون می‌شود.

۲۵. تهیه پادزهر ورفع گزیدگی حشرات با سیاه دانه:

خوردن یک ونیم مثقال سیاه دانه پودر شده با کمی سرکه و آب نیم گرم (به مدت سه روز)جهت رفع اثر زهر جانوران گزنده و به ویژه رتیل وعقرب و درمان ورم سگ گزیدگی مفید است. هم چنین مالیدن روغن سیاه دانه به محل نیش زدگی مفید است.

۲۶. درمان تب با سیاه دانه:

چنان چه مقداری سیاه دانه را نرم ساییده و با کمی سکنجبین میل نمایید تب‌های شدید به ویژه تب‌هایی که از غلبه بلغم باشد را بر طرف می‌کند.

۲۷. درمان بواسیر و رفع زگیل پوستی با سیاه دانه:

اگر مقداری سیاه دانه را سوزانده و نرم سائیده و آن را با آب مورد (که از خیساندن سه الی چهار روز برگ مورد در آن بدست آمده باشد) خمیر نموده، به صورت مرهم در آورده و بمالند بواسیر را درمان کرده و هم چنین در از بین بردن زگیل میخچه‌ی پا مؤثر است.

۲۸. رفع لک ودرمان امراض پوستی (به ویژه برص) با سیاه دانه:

مالیدن سیاه دانه سوخته وپودر شده با کمی سرکه به محل لک وبرص (لک‌های سفید روی پوست)جهت پاک کردن آنها از روی پوست مفید است.

هم چنین جهت از بین بردن جوش‌های پوستی چهار ونیم مثقال سیاه دانه را با چهار ونیم مثقال تخم کتان مخلوط کرده و نرم سائیده و در یک استکان حل کرده وبمالند.

۲۹. درمان کم سویی چشم با سیاه دانه:

جهت رفع کم سویی چشم و ازدیاد قوه‌ی بینایی پنج گرم سیاه دانه را نرم کرده دو ونیم گرم آن را صبح و دو و نیم گرم آن را عصر همراه با عسل یا شربت میل نمایید.

۳۰. رفع خارش پوستی با سیاه دانه:

اگر مقداری روغن گل سرخ یا روغن بادام تلخ را با پودر سوخته شده سیاه دانه خمیر کرده و به محل خارش پوست بمالید خارش بدن که به علت سردی باشد را از بین می‌برد.

۳۱. رفع ریزش مو و درمان تاسی با سیاه دانه:

چنانچه موم عسل را گداخته و با روغن گل سرخ و کمی حنا خمیر کرده و مقداری پودر سوخته‌ی سیاه دانه را به آن بیفزایید و بر سر ببندید مانع ریختن موی سر شده و در صورت مصرف مداوم موجب رویاندن موی می‌شود.

۳۲. درمان فراموشی (نسیان) با سیاه دانه:

جهت تقویت حافظه و رفع فراموشی یک ونیم مثقال سیاه دانه را با یک ونیم مثقال خردل مخلوط کرده نرم سائیده ودر عسل حل کرده و غرغره نمایید. همچنین کشیدن پودر سیاه دانه به صورت انفیه در بینی نیز در رفع خستگی مغز مؤثر است.

۳۳. درمان آلرژی (حساسیت فصلی) با سیاه دانه:

اگر مقداری سیاه دانه را جوشانده ویا آن را بو بدهید و به صورت گرم گرم در پارچه ای ریخته وبر سر ضماد نمایید رفع زکام که با آب ریزش و عطسه فراوان باشد می‌گردد.

همچنین در رفع عطسه زیاد و حساسیت به بوها و عطر گل‌های فصلی مؤثر است.

سیاه دانه را نرم کنید وبا آب گرم خمیر کرده وبر سر مالیده و ببندید و پس از دو ساعت سر را بشویید.

رازیانه

خواص دارویی رازیانه



رازیانه با نام علمی Mill Foeniculum vulgare گیاهی چند ساله است که به دو صورت وحشی و زراعی در ایران دیده می شود. به طور کلی تمام قسمت های گیاه خاصیت درمانی دارد، اما بیشترین قسمت مورد استفاده آن بذر است که حاوی روغن اسانس فرار است و مهمترین ترکیب شیمیایی آن آنتول است که بیشترین خواص این گیاه مربوط به این ترکیب است. از طرفی دیگر مزه شیرین رازیانه مربوط به وجود آنتول و استراگول در آن می‌باشد.

از دم کرده میوه برای درمان دل درد در کودکان استفاده می شود. مواد موثره این گیاه سبب افزایش ترشح شیر در مادران می شود.

اسانس رازیانه در صنایع داروسازی، نوشابه سازی، صنایع غذایی، آرایشی و بهداشتی مورد استعمال فراوان دارد.

رازیانه Foeniculum vulgare گیاهی است دیپلوئید ۲n=۲۲ و از مهمترین و قدیمترین گیاهان دارویی ایران، منشاء آن مدیترانه و متعلق به خانواده چتریان (Apiaceae) می باشد. ظاهر کلی رازیانه مخصوصا از نوع برگ بی شباهت با شوید نیست ولی بوی مطبوع و معطر و ساقه مرتفع و ریشه ضخیم گیاه به سهولت آن را از شوید متمایز می سازد. گل های آن زرد رنگ و مجتمع به صورت چتر مرکب است. قسمت مورد استفاده رازیانه، ریشه، برگ و میوه آن است ولی معمولا کلیه قسمت‌ها مورد استفاده قرار می گیرد.

در افسانه های قدیمی آمده است که مارها در زمان پوست اندازی چشمان خود را با مالیدن به رازیانه قوی می نمایند، از این روی بود که مردم برای رازیانه اثر تقویت کننده نیروی بینایی قائل بودند و حتی هنوز هم که قرن‌ها از آن روزگار می گذرد، مردم به آن معتقد هستند. جالینوس حکیم از مصرف آن در تهیه غذاها صحبت نموده است و در قرن پنجم برای آن اثر مسکن سرفه قائل بودند. اسانس رازیانه حاوی آنتول، استراگول، متیل اوژنول، فلاندرن، آلفاپینن، فنچون و... می باشد. آنتول موجود در اسانس رازیانه اثر فعال کننده مراکز عصبی مغزی را دارد. طعم میوه رازیانه معطر، کم و بیش با بوی ملایم و به حالت تازه ناپسند است.

جدول زیر تاثیر عناصر غذایی در عملکرد میوه و مقدار اسانس میوه رازیانه را نشان می دهد.

عناصر غذایی (کیلوگرم در هکتار)			عملکرد میوه		٪ اسانس (در وزن خشک گیاه)
ازت	اکسیدفسفر	اکسیدپتاس	تن در هکتار	درصد	
---	---	---	۱/۲۰۶	۱۰۰	۴/۲۷
۴۰	۸۰	۴۰	۱/۲۰۶	۱۳۲	۴/۴۲
۴۰	۸۰	۴۰	۱/۹۰۹	۱۵۸	۴/۲۶
۴۰	۱۲۰	۴۰	۲/۲۰۲	۱۶۰	۴/۲۶
۶۰	۱۲۰	۴۰	۱/۷۱	۱۳۵	۴/۰۱

استخراج اسانس رازیانه

جهت استخراج اسانس ابتدا ۱۰۰ گرم از بذر گیاه آسیاب شده سپس به مدت ۴ ساعت با استفاده از روش تقطیر با آب اسانس گیری و درصد آن تعیین گردید. سپس باید در شرایط دور از نور نگه داری شود. مقدار اسانس بذر بین ۲/۰۱ تا ۶/۰۱ درصد گزارش شده است که بسته به شرایط اقلیمی متفاوت است. اسانس حاصل از میوه رازیانه مایعی سیال و بی رنگ یا به رنگ زرد کمرنگ است و واکنشی خنثی در مقابل تورنسل دارد . وزن مخصوص اسانس رازیانه در دمای ۱۵ درجه سانتی گراد بین ٪۹۵ تا ٪۹۸ (بر حسب محل رویش گیاه) متفاوت می باشد و به مقدار بسیار کم در آب محلول است. بو و طعم آن ملایم و معطر است. بر اثر کهنگی و به مرور زمان رنگ

قهوه ای پیدا می کند به همین دلیل باید در ظروف کاملا در بسته، در محل خنک و هم چنین دور از نور و روشنایی نگه داری شود.

خواص و کاربرد دارویی رازیانه

طبع رازیانه گرم و خشک است. تخم آن گرمتر از برگ آن و ریشه آن گرمتر از سایر اعضای آن است.

در طب سنتی رازیانه به عنوان ضد نفخ، مدر، دفع کننده سنگ های کلیه و مجاری ادراری، افزایش دهنده شیر مادران مورد استفاده قرار می گیرد .

در چین از جوشانده تهیه شده از گیاه به عنوان ضد قی و آشفتگی استفاده می شود و برای فتق و برای ازدیاد بینایی چشم مفید است (۱۴). برای ازدیاد ترشح شیر مفید است به طوریکه دم کرده ۱۰-۴ کیلوگرم تخم رازیانه در ۴-۳ فنجان آب جوش می تواند خیلی موثر باشد. برای رفع اسم و سرفه چند گرم تخم را در یک فنجان آب جوش ریخته به مدت ۱۵ دقیقه دم می کنند و بعد از اضافه کردن عسل به آن، آن را می خورند. دم کرده بذر رازیانه با زیره سبز برای رفع اسهال و تقویت معده با عسل و سکنجبین برای تب های کهنه مفید است. از دم کرده تخم آن برای تحلیل بادها، درد پهلو و لگن خاصره، رفع بلغم ترش، رفع اسهال مزمن، استفاده می کنند .

ریشه رازیانه دیورتیک است. اثر مدر قوی دارد. اوره و اسید اوریک را دفع می کند. به علاوه اشتها آور است. ریشه به علت مدر بودن در موارد کمی دفع ادرار، سنگ کلیه، نفریت و بیماری‌هایی نظیر آن مصرف می شود زمان جمع آوری ریشه باید در اواخر پاییز باشد .

تنتور رازیانه برای مشکلات گوارشی مصرف می شود، می توان ان را با ملین‌هایی نظیر ریواس یا سنا برای رفع قولنج نیز ترکیب کنید. دم کرده ریشه رازیانه (تازه آن موثر از خشک آن است) به اندازه یک قاشق سوپ خوری برای یک لیوان آب کوچک برای مدر مفید است مدت دم کردن باید ۱۵ دقیقه باشد .

از برگ خام و تازه آن به عنوان چاشنی برای غذا و سبزی استفاده می کنند. البته زمان جمع آوری برای برگ‌ها باید قبل از گلدهی باشد. .

عصاره روغنی حاصل از دانه را برای ناراحتی های گوارشی تجویز می کنند. به عنوان خلط آور ملایم برای سرفه‌ها و ناراحتی های تنفسی هم مفید است.

سایر موارد استفاده:

رازیانه به عنوان یک عامل طعم دهنده در مخلوطهای چای و فراورده های غذایی نیز به کار می رود. روغن رازیانه را می توان به عنوان یک جز آنتی سپتیک در خمیر دندان ها، دهان شِویه ها، به عنوان یک ترکیب در فراورده های پوستی چون ضد چین و چروک (an tincurinkle) و ضد پیری، فراورده های سلولیت، صابونها، پاک کننده ها، کرم ها، لوسیونها و مواد خوشبو کننده به کار برد .

- **ماسک های صورت:** این ماسک‌ها در تهیه آن‌ها از چندین گیاه استفاده می شود. دارای خاصیت ضد عفونی کننده، قابض، مرطوب کننده، نرم کننده، تقویت کننده (Tonic) است و موجب ضد عفونی شدن پوست و تغذیه سلولهای آن می گردد.

- **قرص مکیدنی رازین:** جهت درمان التهابات گلو در سرماخوردگی و سرفه مورد استفاده قرر می گیرد که در فرمول آن رازیانه نقش بسزایی دارد.

- روغن و اسانس رازیانه همراه با قطره آویشن، اکالیپتوس وروغن رازیانه در ۲۵ میلی لیتر روغن آفتاب گردان یا روغن بادام برای رفع شکایت سینه مفید است.

هشدارها و موارد احتیاط:

در اختلالات کبدی بایستی از مصرف دوزهای بسیار زیاد روغن رازیانه اجتناب نمود. افراد دیابتی بایستی در مورد وجود قند در شربت رازیانه و عسل محتوی رازیانه آگاه گردند.

رازیانه یک محرک انقباض رحم است. در دوران بارداری از مصرف زیاد پرهیز نمئید.

عوارض حساسیتی:

واکنش های حساسیتی در پوست و دستگاه تنفس گزارش شده است. با توجه به مصرف رازیانه، این گیاه باید تنها پتانسیل حساسیت زای بسیار محدودی داشته باشد. درصدی از بیماران حساس به کرفس نسبت به رازیانه، هم واکنش های حساسیتی نشان می دهند. سندرم کرفس - هویج - برنجاسف به خوبی در اروپا شناخنه شده است. برای مثال افراد حساس به هویج ممکن است نسبت به سایر گیاهان یا چاشنی های غذایی خانواده چتریان (Umbelliferae) نیز واکنش های حساسیتی داشته باشند.

فعالیت استروژنیک و اثرات وابسته به آن

رازیانه فعالیت استروژنی دارد و جریان شیر را زیاد می‌کند.

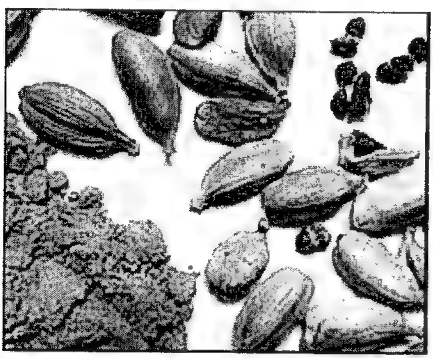
امروزه از رازیانه نیز استفاده می کنند برای افزایش شیر بزها به طوریکه از باقیمانده تفاله بعد از تقطیر به عنوان مکمل در جیره غذایی دام در جهت افزایش تولید شیر استفاده می‌شود.

موش های شیرده که با رازیانه تغذیه شدند نوزادانی بـه دنیـا آوردنـد کـه در مقایسه با گروه کنترل به طور قابل توجهی مقادیر زیادتری از غذای حاوی رازیانه می خورند. این موضوع نشان داد که طعم (و حـداقل برخـی ازاجـزای شـیمیایی) رازیانه وارد شیر مادر می شود.

هل

خواص هل (Cardamom)

درختی است از خانواده زنجبیل به صورت وحشی و پرورشی در مناطق کوهستانی و در سایه درختان می‌روید. ارتفاع درخت ۳۰ تا ۵۰ سانتی متر و بعـصی‌هـا دارای اعـضاء چوبی تـا ۳ متـر ارتفـاع و شـاخه‌هـای هوایی و برگ‌های متناوب نوک تیز بـا گل‌های ریز سفید ماننـد گـل بـاقلا و میوه ان کوچک ناشـکوفا (بوشـینه دار) بقدر بند انگشت با پوست تیره رنـگ و دانه‌های متعـدد مـی‌باشـد. هـل انـواع مختلفی دارد: هل سفید و هـل سـیاه و هل سبز و هل رسمی. که طبیعت همه ان‌ها گرم و خشک و نوع سبز ان تنـد و معطـر بوده و از دو نوع دیگر مرغوب تر است. دانه‌های هل بویی قوی و طعمی مطبـوع دارد از مغز و پوستش برای درمان و معطر ساختن غذاها و پختن شیرینی استفاده می‌شود.



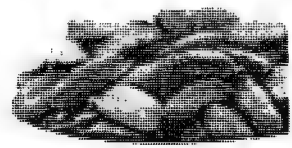
خواص درمانی هل

مصرف دم کرده ان مفرح مقوی دل و معده لطیف و بادشکن و بیماری‌هـای صرع جنون و احشاءو سر درد و ضد رطوبت مزاج است.

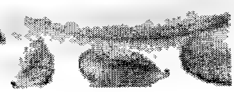
اثر روحی وروانی هل که دارای اسانس می‌باشد انسان را سر حال مـی‌اورد از ترس و وحشت انسان می‌کاهد و روحیه خوش بینی را القاء میکند. البتـه مـصرف زیاد ان تپش قلـب را افـزایش میدهـد و بـرای بیمـاری‌هـای قلبـی و ریـه و در مزاج‌های گرم ضرر دارد و باید با شکر خورده شود.

توجه کنید که مقدار مصرف باید از یک مثقال بیشتر نشود.

خواص هل سبز







هل سبز (Elettaria)گیاهی است که بومی جنوب شرق آسیا است. هل سیاه هم از از همین خانواده محسوب می‌شـود، امـا استفاده آن به‌عنوان ادویه در ایران بیـشتر بصورت هل سـبز اسـت. امـا در خـارج از ایران این گیاه در اشکال مختلفی اعم از پودر و روغن ارائه می‌شود که در مصارف گیاهپزشکی و صنایع غذایی کاربرد دارد.

هل سبز یکی از چاشنی‌های معطر مورد استفاده در بعضی از غذاها، نـان‌هـا، شیرینی‌ها و به‌خصوص مرباها، هل است.

البته در مقام مقایسه، هندی‌ها و پاکستانی‌ها بیشترین مصرف کننده‌های هل در جهان هستند.

شاید جالب باشد بدانید هل، میوه گیاهی از تیره زنجبیل‌هاست و انواع مختلف آن شامل هل سیاه، هل سفید و هل سبز است که نوع سبز آن عطر تندتری دارد.

در ایران بیشتر از هل سبز استفاده می‌کنند. (تصویر اول هل سبز، تصویر دوم هل سیاه و تصویر سوم هل سفید را نشان می‌دهد).

فواید هل:

هل سیاه

- دانه هل تقویت‌کننده معده، ضد نفخ و بادشکن است؛ در ضمن به هضم غذا نیز کمک می‌کند.
- از هل به عنوان دارو برای معالجه سرفه، سرماخوردگی و تب استفاده می‌کنند.
- در صورتی که عرق بدبویی دارید یا دهان شما بوی خوبی نمی‌دهد، ۶ گرم هل را(با غلافش) به صورت چای دم کنید و در طول یک روز به مرور بنوشید.
- برای درمان استفراغ و تهوع نیز توصیه می‌شود، مقداری دم کرده هل مصرف کنید.
- هل تقویت کننده قلب و اعصاب نیز است، ولی می‌گویند مصرف زیاد آن هم تپش قلب را افزایش می‌دهد و هم برای بیماری‌های روده و ریه مفید نیست.

هل سفید

برای عطرآگین کردن غذا، شیرینی یا مربا، حتما لازم نیست غلاف آن را باز کرده و دانه‌های سیاه رنگ هل را مورد استفاده قرار دهید، بلکه میوه هل با همان غلاف نیز به اندازه کافی غذاها را خوش طعم می‌کند؛ مگر آنکه طعم جویدن دانه‌های هل در دهانتان را دوست داشته باشید.

علاوه بر این، بعضی‌ها هنگام دم کردن چای، چند دانه هل یا یک عدد میوه هل را در قوری می‌اندازند و همراه با چای، آن را دم می‌کنند. این چای، هم خوش‌طعم‌تر می‌شود و هم خاصیت درمانی دارد.

گلپر

گلپر (Heracleum persicum) (Desf)



گلپر گیاهی چند ساله از تیره جعفری است که بیشتر در نقاط مرتفع کوهستان‌های ایران و نقاط دیگر می‌روید، با ریشه‌های ضخیم و برگ‌های کاملا بریده که پیشینیان برای آن خواص بسیاری شمرده اند، از جمله اینکه موجب نیروی بدن می‌شود ولی متاسفانه زیاد مورد توجه قرار نگرفته است.

گلپر گیاهی گلدار، علفی و چندساله از تیره چتریان است. این گیاه، بومی ایران است و در ناحیه‌های نمناک کوهستانی ایران و مناطق پیرامونی می‌روید.

گل‌های آن سفید مجتمع به صورت چتر در انتهای ساقه‌های گل دهنده در قسمت بالای گیاه ظاهر می‌شود. میوه آن تخم مرغی، کمی ضخیم و معطر به رنگ سبز تیره به طول ۵/۱ تا سانتی متر است.

برگ‌های آن با چاک‌های عمیق به شکل پنجه غاز شبیه برگ آنژلیکا، به طوری که این چاک‌ها برگ را به چند نیمه برگ تقسیم می‌کند و هر نیمه برگ نوک تیز و دندانه دار است.

خواص دارویی

گیاهی است مقوی معده و سایر اندام‌های دستگاه گوارش و دفع کننده نفخ دستگاه گوارش، ترشحات معده را زیاد کرده و سموم بدن را دفع می‌کند، ضدعفونی کننده و میکروب کش قوی است، خوردن آن شیر زنان را زیاد می‌کند،

خوردن آن به میزان کم، باعث نشاط و شادی شده و در هضم غذا موثر است، برای کمردرد رطوبی نیز مفید بوده و می‌توان آن را همراه با غذاها میل کرد.

گلپر قطع کننده بلغم و دفع کننده باد و نفخ شکم است، بهترین دارو برای معالجه هیستری است، در ریشه آن خواص بی شماری نهفته، اگر از تشنج و ناراحتی‌های عصبی رنج می‌برید از آن استفاده کنید. خوردن گلپر ذهن را باز و حافظه را زیاد و نسیان را کم می‌کند و ابلهی و حماقت را از بین می‌برد. برای فلج، لقوه و بی حسی اعضا مفید است.

مضرات

مصرف مقدار زیاد گلپر سبب سقط جنین می‌شود. از این رو زنان باردار در خوردن زیاد آن مجاز نیستند.

آشنایی با گیاه گلپر، پادزهر سموم

گل‌های آن سفید مجتمع به صورت چتر در انتهای ساقه‌های گل‌دهنده در قسمت بالای گیاه ظاهر می‌شود. میوه آن تخم مرغی، کمی ضخیم و معطر به رنگ سبز تیره به طول ۵/۱ تا سانتی‌متر است.

همه گونه‌های سرده گلپران معطر هستند و برخی گونه‌ها در آشپزی ایرانی به عنوان ادویه کاربرد دارند.

گونه‌های دیگری از گلپر (مثل گونه کاندیکانز) در صنعت داروسازی کاربرد دارد.

برگ‌های آن با چاک‌های عمیق به شکل پنجه غاز شبیه برگ آنژلیکا، به طوری که این چاک‌ها برگ را به چند نیمه برگ تقسیم می‌کند و هر نیمه برگ نوک‌تیز و دندانه دار است.

این گیاه دارای مواد معطر مخصوص، مرکب از صمغهای مختلف است. جوانه ها، ساقه‌ها و غنچه‌های نورسته آن بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرد. دانه‌های

خشک این گیاه که بسیار معطر است همراه با اغذیه و به عنوان ادویه مصرف عمومی و همگانی دارد.

برگها و ساقه‌های گلپر در زمستان از بین می‌رود ولی ریشه‌های ضخیم آن باقی مانده و در بهار سال بعد ساقه‌های بلند دیگری از آنها رشد می‌کند و بالا می‌رود.

ساقه گلپر توخالی و ضخیم بوده و ارتفاع آن گاهی از قد انسان هم بلندتر است، برگ آن شبیه برگ کلم، ولی بزرگتر و گل آن چتری و سفید رنگ است که ثمرش (میوه اش) پس از رسیدن، سفید و مدور و پهن و شبیه به سکه پول بوده و بسیار خوشبو است.

ساقه و برگ گلپر که گلپر ترشی نامیده می‌شود، دارای همان خواص است و خوردن آن با خوراک و یا افزودنش به ترشی‌ها بسیار مفید بوده و از فساد و خراب شدن ترشی نیز جلوگیری می‌کند. طبیعت گلپر گرم بوده و آن را با اسامی (کاشم) و Heracleum. persicum نیز می‌شناسند.

گیاه گلپر گیاهی معطر است واز قدیم آن را برای خوش بو کردن غذا به کار می‌برند.

مصرف همزمان آن با ماست توصیه می‌شود. طبق تحقیقاتی که توسط اینجانب و دوستان در مورد این گیاه انجام گرفته گلپر خاصیت ضد میکروبی هم داره و کشنده باکتری هاست.

فارسی گلپر «انگدان» است ولی عده‌ای آن را «انجدان» نامیده‌اند.

گلپر دو نوع است، یکی خوشبو که به آن گلپر و کولاپر می‌گویند.

نوع دوم انجدان بد بو است که به آن گیاه انغوزه، گیاه انگژد، گیاه انگشت گنده، گیاه حلتیت منتن و گیاه حلتیت سیاه می‌گویند.

نوع خوشبوی آن در همه کوهستان‌های ایران خصوصا دامنه البرز و قسمت‌های شمالی شمیران، گچسر، رودبار قصران، جاده شمشک و مغرب ایران به عمل می‌آید و نوع بد بوی آن در جنوب شرقی ایران، استان فارس و کوه‌های خراسان به طور خودرو به عمل آمده که از صمغ آن که انغوزه و انگژد خوانده

می‌شود، جهت صادرات استفاده می‌کنند، ولی به صمغ نوع خوشبوی گلپر که مفیدتر است، در حال حاضر توجهی نمی‌شود.

بهترین نوع آن در نقاط کوهستانی ایران به عمل می‌آید و انواع دیگر از گلپر در بعضی از کشورهای آسیایی و آفریقایی دیده می‌شود و یک نوع سوم به نام انجدان رومی است که خواص زیادی داشته و در ایران دیده نشده است.

میوه نوع معطر گلپر پس از رسیدن به شکل پولک نازکی در می‌آید که آن را کوبیده، با انار، یا سیب زمینی پخته یا باقلای پخته می‌خورند تا از ایجاد نفخ آنها جلوگیری نماید.

ترکیبات شیمیایی گلپر

مواد شیمیایی موجود در گلپر عبارتند از: استات هکسیلیک، استات استیلیک و بوتیرات متیلیک و بوتیرات اتیلیک و اسیدهای مختلف دیگر که بوی تند آن از آنهاست.

از نظر ترکیبهای شیمیایی، در گیاه گلپر اسانس روغنی و فرار وجود دارد که از گرد آن برای معطر ساختن بعضی غذاها استفاده می‌شود، از نظر خواص درمانی، گلپر ضد نفخ است و به هاظمه و رفع سوء هاظمه کمک می‌کند.

آنتول در گلپر وجود دارد، موارد استفاده آن به قرار زیر است:

۱- استفاده وسیع از آنتول به عنوان طعم دهنده در صنایع غذایی و دارویی به دلیل بو و طعم دهنده در صنایع قنادی و شیرینی، در محلولهای دهان شوی، در خمیر دندان و یا گرده‌های مورد استفاده در دندانپزشکی در آشامیدنیهای غیر الکلی و فرآورده‌های دارویی دیگر.

۲- استفاده ازآنتول به عنوان معطر کننده در صابون و خمیر دندان

۳- به عنوان عامل حساس کننده در بیرنگ کردن فیلمهای عکاسی رنگ

۴- به عنوان عامل جذب کننده مواد در مشاهدات میکروسکوپی

۵- به عنوان عامل ضد نفخ در مصارف دارویی
۶- استفاده از آنتول در سنتز آلدئید
۷- تهیه دی هیدرو آنتول به طریقه نیمه سنتزی
۸- تهیه پارامتوکسی هیدرو تروپیک آلدئید

با وجود تمام خواص دارویی مثبت آنتول نباید از گرد گلپر به مقادیر زیاد مصرف کرد چون ایجاد طپش قلب می‌کند.

خواص غذایی دارویی گیاه گلپر

۱- گیاهی است مقوی معده و سایر اندامهای دستگاه گوارش و دفع کننده نفخ دستگاه گوارش.
۲- ترشحات معده را زیاد کرده و سموم بدن را دفع می‌کند.
۳- ضد عفونی کننده و میکروب کشی قوی است.
۴- خوردن آن شیر زنان را زیاد کرده، همچنین باعث افزایش ترشح عرق بدن می‌شود.
۵- دارویی است مدّر (ادرارآور)
۶- دانه گلپر برای افراد مبتلا به بیماری استسقاء مفید بوده و این بیماران می‌توانند مقدار هشت گرم از پودر دانه گلپر را در دهان ریخته و بخورند، پس از آن نیز مقداری آب گرم میل نمایید.
۷- خوردن آن به میزان کم، باعث نشاط و شادی شده و در هضم غذا موثر است.
۸- پودر دانه گلپر به عنوان یک داروی کشنده برای بعضی کرمهای داخل روده مصرف می‌شود.
۹- برای کمردرد رطوبی نیز مفید بوده و می‌توان آن را همراه با غذاها میل نمود.
۱۰- گلپر قطع کننده بلغم و دفع کننده باد و نفخ شکم است.

۱۱- مصرف گلپر باعث تسکین سینه درد شده و درمان کننده سکسکه است. اشتهاآور خوبی نیز می‌باشد.

احتمالا گلپر خواص زیر را نیز دارد:

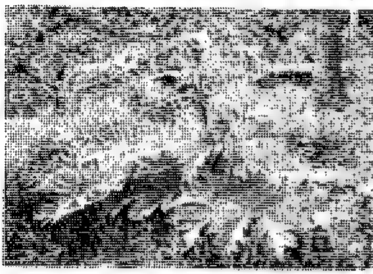
از نفخ معده جلوگیری می‌کند.

بهترین دارو برای معالجه هیستری است.

تحریک کننده اشتها بوده و دستگاه‌هاضمه را تقویت می‌کند.

در ریشه آن خواص بیشماری نهفته، اگر از تشنج و ناراحتی‌های عصبی رنج می‌برید از آن استفاده کنید.

گلپر را جهت معالجه هیستری (صرع)، عفونت‌های عصبی و عفونت‌های دستگاه تنفس تجویز می‌کنند.



خوردن گلپر ذهن را باز و حافظه را زیاد و نسیان را کم می‌کند و ابلهی و حماقت را از بین می‌برد. برای فلج، لقوه و بی‌حسی اعضا مفید است.

گلپر از ضرر غذاهای سنگین و داروهای سمی می‌کاهد و برای بیمارانی که مبتلا به یرقان، استسقا و سکسکه هستند، مفید می‌باشد.

این گیاه مقوی کلیه و از بین برنده بلغم است. برای درد سینه، سرفه و مفاصل مفید است.

ضماد گلپر باموم و روغن جهت سیاتیک و امثال آن با روغن زیتون جهت از بین بردن سیاهی زیر چشم و مالیدن مطبوخ آن با سرکه و پوست انار جهت بواسیر نافع است.

پاشیدن گرد گلپرروی زخم‌های خوره‌ای و جذام سودمند می‌باشد.

ریشه گلپر قوی‌تر از سایر اعضای این گیاه بوده، مالیدن آن روی ورم‌ها مفید است.

مقوی معده و سایر اندامها بوده و سموم بدن را دفع می‌کند - شیر زنان را زیاد کرده.

مصرف گلپر در آشپزی:

ترشی که با برگ و ساقه نوع خوشبوی این گیاه درست می‌شود، ضد عفونی کننده معده بوده و برای معالجه کم اشتهایی و از بین بردن اخلاط غلیظ معده به کار می‌رود.

گلپر غذا را نرم می‌کند و بوی دهان را بر می‌گرداند، مقوی معده بوده و بلغم را از بین می‌برد. اشتها را بر می‌انگیزد و مقوی‌هاضمه می‌باشد.

با ساقه و برگ آن ترشی گلپر درست می‌کنند. گلپر بادشکن بوده، نفخ و ناراحتی‌های دستگاه‌هاضمه را از بین می‌برد. این گیاه ضدعفونی کننده بوده و پادزهر سموم است. ضد تشنج، ضد کرم و ضد حشرات نیز می‌باشد.

تذکر

۱- مصرف مقدار زیاد گلپر سبب سقط جنین می‌شود. از این رو زنان باردار در خوردن زیاد آن مجاز نیستند.

۲- مقدار خوراک مجاز پودر دانه گلپر چهار گرم است.

هلیله سیاه

خاصیت داروی هلیله سیاه

۱- مصرف مرتب پودر این گیاه مشکل گوارشی را از بین می برد. ۲ - جوشانده این گیاه در درمان بیماری های معده مانند بواسیر و خون ریزی موثر است و با تقویت دستگاه گوارش به بهبود بیماری کمک می کند. ۳ - برای برطرف کردن اسید معده از آب این گیاه استفاده می شود و برای تسکین سوزش سردل از پودر آن. ۴ - برای به حداقل رساندن ناراحتی تنفسی، کمی از این گیاه را بجوید و یا این که از پودر آن مصرف کنید. ۵ - این گیاه که خاصیت رونده

دارد، بهترین دارو برای یبوست طولانی مدت به حساب می آید. مصرف آن قبل از خواب به صورت پودر و یا مایع توصیه می شود. ۶ - برای درمان اسهال، یک قاشق پودر این گیاه را با یک قاشق عسل خالص مخلوط و روزی ۲بار مصرف کنید. ۷ - برای رفع زخم دهان، از پودر این گیاه استفاده کنید و برای تسکین دندان و یا لثه درد، این گیاه را روی قسمت دردناک دهان قرار دهید. ۸- مخلوطی از پودر این گیاه و چربی حیوانی برای درمان زخم و سوختگی پوستی به طور معجزه آسایی موثر است.

خردل

تخم خردل که مصرف آن به ۵ هزار سال پیش بر می‌گردد در رنگ های سیاه، سفید و قهوه ای یافت می‌شود. این ادویه که کم کالری و سرشار از فایده است در سراسر دنیا به وفور مورد استفاده قرار می‌گیرد. دانه خردل به صورت کامل، پودر شده، روغن و سس خردل استفاده می‌شود.

چند خاصیت خردل:

دانه خردل سرشار از ماده‌ای مغذی به نام «Selenium» است که خاصیت ضدالتهابی دارد و به کاهش شدت آسم، بعضی از علایم آرتریت روماتوئید و حتی سرطان کمک می‌کند.

- ✓ روغن این دانه خاصیت شگفت انگیزی در کاهش فشارخون دارد.
- ✓ روغن خردل مانع حمله و بیماری قلبی و دیابت می‌شود و یکی از روغن های توصیه شده پزشکان و متخصصان تغذیه به حساب می‌آید.
- ✓ مصرف دانه خردل در کاهش تکرار حمله های میگرنی موثر است.
- ✓ برای جلوگیری از بی نظمی خواب در دوران یائسگی مفید است.

✓ این ادویه منبع خوب اسیدهای چرب امگا۳، آهن، منیزیم، روی، پروتئین، کلسیم، نیاسین و فیبر غذایی است.

✓ منیزیم موجود در آن با افزایش سوخت و ساز بدن به هضم مواد غذایی کمک می‌کند.

✓ دانه خردل خاصیت ضد باکتری، ضد عفونی کننده و ضد قارچی دارد.

✓ مصرف مقداری دانه خردل به همراه شیر، ۱۵ دقیقه قبل از غذا باعث افزایش اشتها می‌شود.

✓ یک قاشق مرباخوری سس خردل تنها ۳ کالری انرژی تولید می‌کند و برای افرادی که قصد کاهش وزن دارند، مناسب است.

✓ در صورتی که فردی دچار مسمومیت شد، مخلوطی از یک قاشق مرباخوری دانه خردل حل شده در یک لیوان آب را به فرد مذکور بدهید تا در عرض ۵ تا ۱۰ دقیقه بهبود یابد.

✓ برای رفع دردهای روماتیسمی و عضلانی، مخلوطی تهیه شده از آب و پودر این گیاه مفید است. اما از آن جا که تماس مستقیم این مخلوط با پوست، تاول ایجاد می‌کند، ابتدا پارچه نازکی روی قسمت مورد نظر قرار دهید و سپس مخلوط را بمالید.

✓ برای برطرف کردن علایم برونشیت، درد استخوان، دردهای عضلانی و تب وسرماخوردگی روزی ۳ فنجان چای خردل بخورید، چای خردل را با دم کردن یک قاشق مرباخوری پودر خردل در دو لیوان آب جوش تهیه کنید و به مدت ۵ دقیقه آن را دم کنید. (افرادی که دچار بیماری خاصی هستند قبل از استفاده از خردل با پزشک خود مشورت کنند.

سس خردل: همانطور که از نام این سس پیداست در آن از خردل استفاده می‌شود. دانه های خردل را از درخت خردل می‌گیرند. درخت خردل برای انسان موارد استفاده گسترده ای دارد و یکی از این موارد هم کمک به تهیه سس خردل است. سس خردل تهیه شده از دانه های سیاه خردل اصولاً تندترین نوع سس

خردل است. اگر در حین طبخ سس خردل به غذا افزوده شود در اثر حرارت بیشتر خواص خود را از دست می‌دهد.

طرز تهیه: به طور عمده سس خردل طعم غذاها را به طور چشمگیری تغییر می‌دهد. برای تهیه این سس، خردل آماده شده را در روغن سبزیجات، و سرکه می‌خوابانند و سپس نمک، شکر و سایر چاشنی های رایج را به آن اضافه می‌کنند.

انواع سس خردل

امروزه در بازارهای جهانی چیزی در حدود بیش از ۱۰۱ نوع سس خردل مختلف وجود دارد. سس خردل باهامایی و جامائیکایی نستاً تندی کمتری دارند. سس خردل سرشار از سدیم می‌باشد و حاوی تخم مرغ نیز هست. سس خردل چینی هم بسیار تند است به همین دلیل در همه جا مورد استفاده قرار نمی‌گیرد.

سس خردل دیجن هم یکی از انواع معروف خانواده سس های خردل است که طرفداران بسیار زیادی دارد و عموماً در فرانسه تولید می‌شود و از دانه های قهوه ای خردل و خواباندن آن در سرکه تهیه می‌شود. سس خردل زمانیکه با کچاپ مخلوط می‌شود، طعم دلچسبی را به انواع برگر ها می‌دهد.

سس باربکیو خردل هم خوشمزه است و طعم ترش و شیرینی به گوشت می‌دهد. اگر می‌خواهید کباب شما طعم لذیذی پیدا کند حتماً قدری سس خردل به آن اضافه کنید. برای مطبوع تر کردن مرغ و کباب های بریانی نیز می‌توانید از آن استفاده کنید.

موارد مصرف

ترکیبات سس در مناطق مختلف جغرافیایی متفاوت است. شما می‌توانید سس خردل را در ساندویچ بریزید و یا آنرا به سیب زمینی سرخ کرده، مرغ بریان و سالاد نیز اضافه کنید. این سس هم رنگ خوبی به غذاها می‌دهد و هم عطر و طعم مناسبی در بر دارد. این سس برای خوشمزه تر کردن ساندویچ های تنوری و

پنیری، و ماهی سوخاری نیز به کار گرفته می‌شود. برخی از انواع سس های خردل عسلی حاوی عصاره هلو، اسفناج و گردو نیز هستند و دارای خواص بی شماری برای سلامتی می‌باشند.

برخی از سس ها دارای میزان کمی چربی هستند و برخی دیگر حاوی مقادیر بالایی چربی می‌باشند. برخی از انواع سس های خردل هستند که دارای حداقل میزان کربوهیدارت هستند و از شیرین کننده ها در آنها استفاده نشده است. اگر به دنبال طعم خوب غذاها هستید پس حتماً باید از سس خردل روی سبزیجات، مرغ و گوشت استفاده کنید. اگر هم می‌خواهید که وزن خود را کم کنید، بهتر است از انواع رژیمی آن استفاده کنید که البته ممکن است طعم سس خردل واقعی را نداشته باشند.

شرح گیاه

خردل یک گیاه علفی یکساله است که از اردیبهشت تا مهر گل می‌دهد و به احتمال خیلی زیاد بومی شرق مدیترانه است ولی بعضی محققین اعتقاد دارند بومی جنوب غربی اروپا تا آسیای مرکزی می‌باشد. کشت و کار خردل سیاه باعث شده است تا در سرتاسر دنیا پراکنده شود و در حال حاضر بصورت وحشی و زراعی دیده می‌شود. این گیاه در کنار جاده ها, حاشیه رودخانه ها و در زمینهای پست و مرتفع در زمینهای غرقابی یافت می‌شود.ترکیبات موثره در بذر می‌باشند. گیاهان به محض اینکه رنگ میوه ها زرد متمایل به قهوه ای بشود برداشت می‌شوند. سپس بصورت دستجاتی میشوند, کناری می‌گذارند تا برسد، سپس کوبیده شده و تمیز می‌شوند. دارو بدون بو است, طعم روغن می‌دهد و باعث سوزش زبان می‌گردد. در حضور رطوبت بذور اسانس فراری تولید می‌کنند که باعث سوزش چشم ها می‌شود و باعث تحریک اشک می‌گردد. بذور حاوی گلیکوزیدهای خردل است که در اثر هیدرولیز, اسانس فرار خردل حدود ۳۰ درصد اسانس, پروتئین و دیگر ترکیبات تولید می‌کند. اسانس فرار

پوست و غشاهای مخاطی را می‌سوزاند. البتـه بـه مقـدار کـم ترشـح شـیره معـده را افزایش و اشتها را تحریک می‌کند. از نقطه نظر دارویی در گچ و ضماد بـرای درمـان روماتیسم، التهاب حاد مجاری تنفسی و بهبود خون رسـانی اسـتفاده مـی‌شـود. البتـه مصرف زیاد آن مانند گچ باعث سوزش و ایجاد تاول روی پوست می‌شود. در گذشـته از بذر برای استخراج اسانس استفاده می‌کردند که در حال حاضر ایـن اسـانس سـنتز می‌شود. بذور خردل سفید (Sinapis Alba) بیشتر استفاده می‌شوند و در صـنایع غذایی نیز کاربرد دارد. دارو از گیاهان زراعی بدست می‌آید. خردل سیاه عمدتاً در هلند و کشورهای منطقه مدیترانه و آمریکای شمالی کشت می‌شود.

انواع خردل:

گونه خردل هندی(Brassica juncea): این گونه دارای بـذور قهـوه‌ای یا زرد رنگ میباشند. رقمهای با بذور قهوه ای رنـگ بعنـوان خـردل قهوهـای و رقمهای با بذور زرد رنگ بعنوان خردل زرد یا خردل شرقی شهرت دارند. خـردل هندی بهاره است و با شرایط خشک سازگاری کامل دارد و نسبتا زودرس میباشد.

گونه خردل سفید(Brassica hirta): در اروپا به خـردل سـفید و در شـمال امریکا به خردل زرد معروف است. این گونه در کشورهای مـذکور بـه طـور گـسترده بعنوان چاشنی(ادویه) کشت میشود. بذر آن بزرگ و دارای رنگ زرد و روشن است.

گونه خردل حبشی(Brassica Cartinata): بذور اینگونه بزرگ و غالبا سیاه رنگ هستند ولی فرمهای دارای بذور زردرنگ نیز وجود دارد.

پودر گل سرخ

خواص و نوع مصرف

پودر گل سرخ مصارف مختلفی دارد.مصرف غذایی گل سرخ ازدیر باز شناخته شده است. از این گل معطر در ترکیبات ادویه،تهیه گلاب،تهیه شربت و مربا استفاده می‌کنند. همچنین از نظر کاربرد دارویی، این گیاه دارای خواص ارزشمندی است که گیاه شناسان و اطبای معروف بر آن تأکید کرده اند.

ابن سینا درباره ارزش دارویی مربای گل سرخ در درمان بیماری سل و نتایج مفید آن سخن گفته است. گیاه شناسان معروفی همچون جالینوس، دیوسکوریه و پلین برای این گیاه ارزش طبی فراوانی قائل بوده‌اند و از جمله به خواص گلاب اشاره کرده و تأثیر آن را در درمان ناراحتی‌های گوش، دستگاه گوارشی، عوارض پوستی و استخوانی نیکو دانسته و غرغره آن را برای زخم‌های دهان و لثه، تورم لوزه‌ها مفید دانسته‌اند. علاوه بر آن از گل سرخ به عنوان داروی ضد تهوع و قابض نام برده‌اند.

جالب است که بدانید گل سرخ در عین قابض بودن (ضد اسهال)، خاصیت مسهلی و نرم کنندگی نیز دارد.

این گیاه برطرف کننده نفخ معده و به طور کلی بادها و رطوبت است. همچنین تقویت کننده و برطرف کننده ناراحتی های ریه، کلیه و تپش شدید قلب است.

پماد گل سرخ دارای خاصیت آرام کننده در دردهای ناشی از ضرب دیدگی‌ها و پیچ خوردگی‌هاست.

چکیده یا عصاره گل سرخ به عنوان آرام بخش قلب و مفرح اعصاب شناخته شده و در شربت ها و غذاها کاربرد دارد.

طرز تهیه چای گل سرخ

برای تهیه یک نوشیدنی آرام بخش و معطر،مقدار یک قاشق غذاخوری پر از برگ های گل سرخ را با یک قاشق چای خوری چای از هر نوع(سبز،سیاه،سفید) که مایل باشید دم کرده و نوش جان کنید.

موسیر

آشنایی با خواص موسیر

موسیر یا سیرکوهی گیاهی شبیه سیر و پیاز است و بر عکس سیر، بویی مطلوب دارد. موسیر معمولا در مناطق کوهستانی می‌روید و غالبا آن را خشک می‌کنند و می‌سایند و از پودر آن در ماست، انواعی از سس‌ها و غذاهای مختلف استفاده می‌کنند.

موسیر گونه‌های زیادی دارد که بهترین نوع آن رنگ قرمز مسی دارد. معمولا از موسیر ترشی درست می‌کنند یا خرد کرده آن را درون ماست می‌ریزند. ماست موسیر ملایم‌تر از ماست سیردار بوده و به دلیل آن که بوی تند و تیز سیر را که ناشی از فرآورده‌های گوگردی سیر مثل آلیسین است، ندارد با مصرف آن دهان بد طعم نشده و براحتی می‌توان از آن استفاده کرد. از آنجا که سیر و پیاز به دلیل بر جای گذاشتن بوی ناخوشایند در دهان کمتر استفاده می‌شوند توصیه می‌کنیم بخصوص در فصل سرما که عفونت‌های ویروسی و باکتریایی زیاد می‌شوند از ماست یا ترشی موسیر که بسیار لذیذ و اشتها برانگیز هستند بیشتر استفاده کنید.

خواص موسیر

موسیر چاشنی‌ای اشتهاآور و دارای طبیعت گرم است. افرادی که عادت به خوردن موسیر دارند موهایشان دیرتر سفید شده و کمتر به عارضه ریزش مو مبتلا می‌شوند. خوردن موسیر در وعده غذایی شام برای درمان بی‌خوابی مفید است و

می‌تواند دستگاه گوارش را تقویت و ضدعفونی کند و از انقباضات دردناک معده و روده بکاهد. موسیر عمل هضم غذا را آسان و با افزایش ادرار، سموم بیشتری را از بدن خارج می‌کند. این چاشنی در تسکین درد مفاصل و نقرس بسیار موثر و به دلیل غنی بودن از پتاسیم، پایین آورنده خوب فشار خون است. موسیر به دلیل داشتن ویتامین‌های گروه B به عملکرد دستگاه اعصاب مرکزی کمک کرده و به شکل مطلوبی از سردردهای میگرنی می‌کاهد. سیستم قلبی - عروقی را تقویت و برای کاهش چربی و قند خون نافع است. محققان اعلام کرده‌اند مصرف موسیر اثرات قابل توجهی در پیشگیری از انواع سرطان دارد و التیام‌دهنده، ترمیم‌کننده موثر زخم‌ها و تسکین‌دهنده التهاب کبد است.

توجه: زیاده‌روی در خوردن موسیر خام برای افراد گرم‌مزاج مضر بوده و بشدت حرارت بدن را افزایش می‌دهد. اگر قصد تهیه ماست موسیر را دارید از ماست‌های کم‌چرب به همراه موسیر تازه و کمی پونه و فلفل به جای نمک استفاده کنید. اگر هم به موسیر تازه دسترسی نداشتید می‌توانید از پودر موسیر استفاده کنید. بهتر است پودر موسیر را به صورت خانگی تهیه و در ظروف دردار نگهداری کنید. بد نیست بدانید یک لیوان ماست پرچرب ۱۵۰ کالری، یک لیوان ماست کم‌چرب ۱۱۰ کالری و در ۱۰۰ گرم موسیر ۷۰ کالری انرژی نهفته است.

تخم گشنیز

خواص درمانی گشنیز و تخم آن

گشنیز گیاه بومی جنوب اروپا و مناطق مدیترانه است و در بیشتر نقاط ایران نیز می‌روید. از زمان های قدیم وجود داشته و حتی مورد مصرف مصری ها بوده است.

بقراط این گیاه را می‌شناخته و برای درمان بیماری های مختلف از آن استفاده می‌کرده است. در قرون وسطی ضعف جنسی را با گشنیز درمان می‌کردند.

پزشکان قدیم عقیده داشتند گشنیز از سرایت امراض جلوگیری می‌کند، از این رو به افراد مبتلا به آبله دستور می‌دادند که آب گشنیز را به دور چشمهایشان بمالند تا میکروب آبله به چشم ها سرایت نکند.

گشنیز گیاهی است علفی و یک ساله، به رنگ سبز که ارتفاع آن تا ۸۰ سانتی متر نیز می‌رسد. برگ‌های آن به دو شکل ظاهر می‌شوند. آنهایی که در قاعده ساقه وجود دارند به شکل دندانه دار و دیگری در طول ساقه که باریک و نخی می‌شود. قسمت مورد استفاده گیاه، ساقه، برگ و میوه آن است. میوه گشنیز گرد و به رنگ زرد است. بوی تازه آن مطبوع نبوده و تقریباً بد بو است، ولی بر اثر خشک شدن این بو از بین رفته و خوشبو می‌شود.

موارد استفاده گشنیز

گشنیز تازه گیاه معطری است که در کوکو و آش استفاده می‌شود. تخم آن را نیز تفت داده و پودر می‌کنند و به عنوان ادویه خصوصاً در غذاهای هندی ، در ادویه گرام ماسالا استفاده می‌کنند. مخلوط پودر تخم گشنیز و زیره سبز در غذاهای ایرانی مثل خورش ها، عدسی و عدس پلو استفاده می‌شود.

خواص دارویی گشنیز

گشنیز و تخم گشنیز از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

خواص تخم گشنیز:

۱) تخم گشنیز را پودر کرده و به نسبت مساوی با شکر یا عسل مخلوط کنید که برای تقویت بدن بسیار مفید است.

۲) برای نرم کردن سینه از جوشانده تخم گشنیز استفاده می‌کنند ، بدین صورت که ۱۰ تا ۳۰ گرم از آن را در یک لیتر آب دم کرده و مانند چای با شکر بنوشید.

۳) تخم گشنیز ادرار آور است.

۴) خوردن تخم گشنیز معده را تقویت می‌کند و به همراه غذا به هضم آن کمک می‌کند. معده و روده را ضد عفونی می‌کند و کرم کش است. برای این منظور ۲ تا ۵ گرم تخم بو داده آن مصرف شود.

۵) برای بر طرف کرن تب و سرماخوردگی مفید است. برای این منظور یک سوپ رقیق از آب مرغ و گشنیز تازه تهیه کنید و پس از چند مرتبه مصرف ، اثر معجزه آسای آن را ببینید.

۶) تخم گشنیز شیر مادران شیرده را زیاد می‌کند، برای این منظور باید ۲ تا ۵ گرم از آن را با کمی عسل تناول کنند.

۷) تخم گشنیز نیرو دهنده قلب و نشاط آور است.

۸) تخم گشنیز قاعده آور است.

۹) جوشانده تخم گشنیز یا خوردن تخم گشنیز بو داده ، اسهال خونی و بیماری های عفونی روده مثل تب تیفوئید را بهبود می‌بخشد، چون شدیداً میکروب کش است.

۱۰) برای تسکین درد دندان تخم گشنیز بجوید.

خواص برگ و ساقه گشنیز:

۱) آب گشنیز خواب آور است. برای این منظور باید۳۰ گرم از آب گشنیز خام را همراه با شکر خورد. مصرف بیش از این مقدار موجب حالت سستی می‌شود.

۲) مسکن و آرام کننده است.

۳) خوردن گشنیز با غذا از ترش کرن جلوگیری می‌کند و کلاً گشنیز جلوی مسمومیت های غذایی را می‌گیرد.

۴) برای بر طرف کردن بوی بد دهان سوپ یا آش گشنیز بخورید.

۵) گشنیز تشنگی را بر طرف می‌کند.

۶) برای کاستن از نیروی جنسی خوردن گشنیز اثر قوی دارد.

۷) گشنیز ضد نفخ است و دل درد را بر طرف می‌کند.

۸) خوردن گشنیز برای دهان و دندان بسیار مفید است. هم لثه را سالم می‌سازد و هم جلوی خرابی دندان ها را می‌گیرد و درد دندان را بر طرف می‌کند.

زانیان

مشخصات

گیاه اجوان یکساله است، بلندی آن کمی از زیره سیاه بیشتر و در حدود یک متر ولی از نظر شکل برگ و رنگ گل شبیه زیره سیاه است. ساقه آن پرشاخه است. برگهای آن بریده بریده و نخی شکل می باشد.گلهای آن کوچک سفید است. میوه گیاه که زنیان نامیده می‌شود کوچک، تخم مغری شکل به رنگ زرد تیره می‌باشد و در سطح میوه ۵ خط طولی نازک به رنگ زرد روشن وجود دارد. معطر و بوی عطر تیمول از آن اسشمام می‌شود. میوه و ریشه آن در طب سنتی مورد توجه می‌باشد. این گیاه بیشتر در مزارع غلات و در پرچین‌ها در نواحی مختلف اروپای مرکزی، در آسیا در هندوستان، ایران در مناطق شرقی بلوجستان در هودیان و چاه قنبر می‌روید و نام محلی آن «اجوان» و «اسپر کای» می‌باشد.

خواص و کاربرد

زانیان یا تخم گیاه از نظر طبیعت مانند زیره‌ها گرم و خشک است واز نظر خواص ضداسپاسم، تونیک، محرک و بادشکن است و معمولا در تهیه مشمعهایی که برای تسکین درد به کار می‌رود داخل می شود. له کرده و کوبیده آن به عنوان داروی استعمال داخلی برای رفع بیماری های معده و کبد و ناراحتی گلو و سرفه و روماتیسم تجویز می‌شود. زانیان منبع بسیار غنی از تیمول ضد عفونی کننده معروف است. در هندوستان از زانیان به عنوان ضد عفونی کننده و برای تقویت معده و همچنین به عنوان بادشکن و تونیک و برای قطع اسهال و رفع سوء هاضمه و دردهای حاد شکم یا قولنج و معالجه سوء تجویز می‌شود. از ریشه گیاه نیز به عنوان بادشکن به صورت دم کرده مصرف می‌شود. باید توجه شود که اشخاص گرم مزاج یا از آن استفاده نکنند ویا در موارد لزوم به مقدار کم و توام با گیاهان دارویی سرد میل کنند.

گلرنگ

گلرنگ یا کاجیره یا کاغاله (نام علمی: Carthamus tinctorius) بومی عربستان است و در حال حاضر در بیشتر نقاط دنیا کشت می‌شود. گیاهی است یکساله که ارتفاع آن به حدود ۶۰ سانتیمتر می‌رسد. برگ‌های آن پهن، دندانه دار و بدون دمبرگ می‌باشد. رگبرگ‌ها در قشمت زیرین برگ کاملا نمایان است. گلهای آن منفرد، لوله‌ای و به رنگ زرد مایل به قرمز است که در انتهای ساقه ظاهر می‌شود. میوه آن سفید و به صورت فندقه بوده که انتهائی آن دارای دسته‌ای تار نازک است.

ترکیبات شیمیایی

گل‌های لوله‌ای این گیاه دارای ماده‌ای قرمز رنگ به نام کارتامین (به انگلیسی: Carthamine) می‌باشد که در آب به مقدار کم حل می‌شود ولی در

الکل محلول است. کارتامین به علت رنگ زیبایی که دارد در رنگرزی به کار می‌رود. ماده زرد رنگی نیز در گل این گیاه وجود دارد که سفلاوریلو safflower yellow خوانده می‌شود.

میوه گلرنگ دارای پروتئین و حدود ۶۰٪ روغن است که اگر به طریقه فشار سرد به دست آید روغن خوبی برای تغذیه‌است. این روغن حدود ۷٪ اسیدهای چرب اشباع شده، ۲۰٪ اسید اولئیک، ۶۵٪ اسید لینولئیک و ۵٪ اسید لینولنیک دارد.

این روغن دارای چربی‌های اشباع‌نشده فراوان است. کسانی که چربی خون بالایی دارند در آشپزی از این روغن استفاده می‌کنند.

پرچم‌های گل این گیاه را برای رنگین کردن خوراکی‌ها بویژه کلوچه (ایشلی کوکه) بکار می‌برند.

صورت دارویی

۱. جوشانده: مقدار ۲۰ گرم گل و میوه این گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم آن به سوم حجم اولیه برسد. سپس آن را صاف کنید. مقدار آن یک فنجان سه بار در روز است. این جوشانده اثر مسهل دارد.

۲. روغن: روغن گلرنگ (به انگلیسی: safflower oil) را می‌توان از فروشگاه‌های غذای سالم (به انگلیسی: Health food) خریداری کرد.

خواص طبی:

گلرنگ از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

خاصیت مسهل دارد. - مسکن است. - تنظیم کننده پریود است.

بلغم را خارج می‌سازد. - تقویت کننده اعصاب است.

برای رفع درد آرتروز و رماتیسم، محل‌های درد را با روغن گلرنگ ماساژ دهید.

استفاده از روغن گلرنگ در غذاها، کلسترول را پایین می‌آورد.

در برطرف کردن تصلب شرائین مفید است.
تقویت کننده عمومی بدن است.
دردها و ناراحتی‌های قبل از عادت ماهانه را برطرف می‌کند.
داروی مفیدی برای رفع فلج‌های ناگهانی است که بر اثر سکته پیش می‌آید.
مقوی نیروی جنسی و زیاد کننده اسپرم است.
خلط آور است و در برطرف کردن بیماری‌های ریوی مانند ذات الریه موثر است.
برای معالجه یرقان مفید می‌باشد.
استفراق خونی را مدارا می‌کند. - آب آوردگی را بر طرف می‌کند.
از گلهای آن می‌توان به جای زعفران برای رنگین کردن برنج استفاده کرد.
خاصیت ضد تورمی دارد. - معرق است.

مضرات گلرنگ

روغن و گل گلرنگ اگر به مقدار گفته شده مصرف شود به هیچ وجه عوارضی ندارد.

جوز هندی

منشا جوز هندی از از شرق اندونزی و شرق هند در جزایر ملوک است و در آن مناطق یکی از پایه‌های اقتصاد به شمار می‌رود. از جوز هندی در این مناطق به صورت خشک شده و بیشتر برای چاشنی غذا استفاده می‌شود. در واقع باید گفت پوسته‌ی خشک شده‌ی اطراف دانه در جوز هندی لذیذترین چاشنی برای غذا به کار می‌رود که البته مقادیر زیاد آن موجب ایجاد حالت رخوت و سستی و سپس اعتیاد به ماده‌ی آلکالوئیدی آن می‌شود.

جوز هندی درختی است دوپایه، به ارتفاع ۸ تا ۱۰ متر و دارای برگهای دائمی که در جزائر ملوک به صورت وحشی می‌روید. شکل ظاهری آن بی شباهت به

درخت نارنج نیست زیرا بر روی شاخه‌های متعدد آن برگهایی متناوب، ساده، کامل، موجدار، بیضوی، نوک تیز، بدون استیبول و چرمی شبیه برگ درخت نارنج به وجود می‌آید. سطح فوقانی پهنک برگ به رنگ سبز تیره ولی سطح تحتانی آن روشن تر و به رنگ سبز مایل به سفید است. در طول شاخه‌های آن گلهای نر و ماده بر روی دو پایه به وجود می‌آید.

گلهای نر آن دارای پوششی ضخیم، گوشتدار و منقسم به سه قسمت نوک تیز اند و به صورت مجتمع بر روی شاخه قرار می‌گیرند. در گلهای ماده نیز پوششی شبیه گلهای نر وجود داردو دارای یک تخمدان تک خانه است که از لقاح آن یک میوه‌ی سته شبیه هلو و محتوی دانه‌های بیضوی محصور در یک پوشش گوشتی و قرمز رنگ تبدیل می‌شود.

قسمت مورد استفاده‌ی این درخت دانه و پوشش اطراف آن است. بهره برداری از این درخت معمولاً از پایه‌های ۷ ساله شروع می‌شود و در سن ۲۵ سالگی نیز حداکثر مقدار میوه از آن به دست می‌آید و چون در تمام سال میوه بر روی درخت وجود دارد در هر فصلی می‌توان از درخت بهره برداری به عمل آورد. ولی بهترین موقع زمانی است که هنوز میوه‌ها در حال باز شدن باشند. میوه‌ی رسیده‌ی گیاه پس از باز شدن دانه هایی خارج می‌سازد که درون محفظه ای به رنگ قرمز نهفته می‌باشند. دقت در وضع دانه‌ی گیاه نشان می‌دهد که ارتباط دانه با محفظه‌ی مذکور منحصراً از راه قاعده‌ی آن است. هر دانه را نیز از خارج پوسته‌ی سختی به رنگ قهوه ای که دارای شیارهای عمیق منشعب از قاعده است، در بر می‌گیرد.

اگر پوسته‌ی سخت دانه از آن جدا شود، مغز آن ظاهر می‌گردد که سطحی چین خورده دارد و به رنگ خاکستری جلوه می‌نماید. بوی آن مخصوص و طعمش تند روغنی معطر و بسیار مطبوع است.

پس از چیدن میوه‌ها دانه‌های محصور در پوشش خارجی را در آب نمک می‌خیسانند و پس از آن که با این عمل پوشش خارجی دانه (Macis) از آن جدا

گردید، دانه‌ها را بر روی شاسی‌ها تحت اثر گرمای ملایم به نحوی که به خوبی تهویه گردند قرار می‌دهند و مرتباً هر دو روز یک بار آنها را زیر و رو می‌کنند. با این روش در طی مدت دو ماه مغز درون دانه از پوسته‌ی آن ازاد می‌گردد (بر اثر خشک شدن و از دست دادن آب). در این هنگام با قطعه چوب سبک وزنی ضربات ملایم بر روی پوسته‌ی آن وارد می‌آورند و مغز دانه را از پوسته جدا می‌سازند.

خواص درمانی

دانه‌ی این گیاه و همچنین پوشش خارجی آن (Masic) از مواد محرک و مؤثر است. ولی ادامه‌ی مصرف آن خطرناک می‌باشد و مصرف ۷ تا ۱۲ گرم آن موجب مسمومیت می‌شود. مصرف بی رویه‌ی اسانس موسکاد ایجاد رخوت و خواب عمیق همراه با کاهش عمل رفلکس‌ها می‌کند. سمی بودن آن برای انسان بیشتر از حیوانات است. با توجه به موارد مسمومیت که غالباً از مصرف موسکاد و اسانس آن پیش می‌آید، باید همواره این نکان مورد دقت قرار گیرد که اولاً اگر مصرف آنها بی رویه و بیشتر از مقادیر درمانی نباشد و ثانیاً ادامه پیدا نکند بی خطر است.

تولید ادویه جوز هندی در اندونزی به عنوان یک حرفه محسوب می‌شود و در تمام سال عده‌ی خاصی به خشک کردن و تولید آن مشغولند. همان طور که گفته شد جوز هندی از طعم بسیار لذیذی برخوردار است و در کشورهای گرمسیری به خصوص طرفداران خاص خود را دارد. جوز هندی به دلیل دارا بودن آلکالوئیدهای خاص تسکین دهنده‌ی دردهای مفصلی و روماتیسمی است ولی افراط در مصرف آن بر روی بخش کنترل احساسات در مغز تأثیر گذاشته و در واقع آن را تحریک می‌کند و پس از مصرف آن احساس نشاط و رضایت به همراه سستی و رخوت در انسان پدید می‌آید. البته مصرف ان بستگی به طبع اشخاص دارد. (برای افراد سرد مزاج بسیار مفید است.)

آشنایی

جوز هندی میوه درختی به همین نام است که مصرف آن به صورت خشک شده در مناطق گرمسیری رواج بسیاری دارد.

هر دانه را از خارج، پوسته سختی به رنگ قهوه‌ای متمایل به خاکستری در برمی‌گیرد و شیارهای عمیقی دارد که با جدا کردن این پوسته، دانه آن ظاهر می‌شود.

دانه، سطحی چین‌خورده دارد و رنگ آن متمایل به خاکستری است. به طور کلی، جوز هندی در طولی حدود ۲/۵ سانتی‌متر و قطری حدود ۱/۵سانتی‌متر شکلی شبیه به تخم‌مرغ دارد.

آنچه جوز هندی را به یکی از طعم‌دهنده‌ها و ادویه‌های پرمصرف در غذا- به‌خصوص در مناطق گرمسیری- تبدیل کرده است، عطر و بوی تند و مطبوع آن است.

صرف‌نظر از نقش جوز هندی به‌عنوان ادویه در غذا، این دانه خواص غذایی و درمانی بسیاری نیز دارد؛ جوز هندی منبع خوبی از ویتامین‌ها، املاح معدنی، اسیدهای آمینه، روی، آهن، مس، کلسیم، ژرمانیوم، فلاونوئیدها و بسیاری مواد مفید دیگر است.

جوز هندی برای درمان و تسکین بسیاری از دردها مفید شناخته شده است. در طب سنتی، دانه و روغن جوز هندی را برای درمان بیماری‌های مربوط به اعصاب و سیستم گوارش تجویز می‌کنند.

- از روغن جوز هندی مانند روغن دانه میخک برای کاهش موقتی دردهای دندان نیز می‌توان استفاده کرد؛ کافی است چوب‌پنبه‌ای را به مقداری روغن جوز هندی آغشته کرده و روی دندان دردناک قرار دهید.

- التهابات و دردهای مفصلی و رماتیسمی با مصرف خوراکی جوز هندی و همچنین ماساژ موضع با روغن آن تسکین می‌یابد.

- جوز هندی به حفظ سلامت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

- برای کاهش علائم آلرژی نیز می‌توانید جوز هندی بخورید.

- به‌رغم خواص با ارزش جوز هندی، مصرف زیاد آن سبب ایجاد مشکل در بخش کنترل احساسات در مغز شده و پس از مصرف بیش از حد، احساس نشاط به همراه سستی و رخوت در انسان پدید می‌آورد که شبیه نوعی مسمومیت است.